

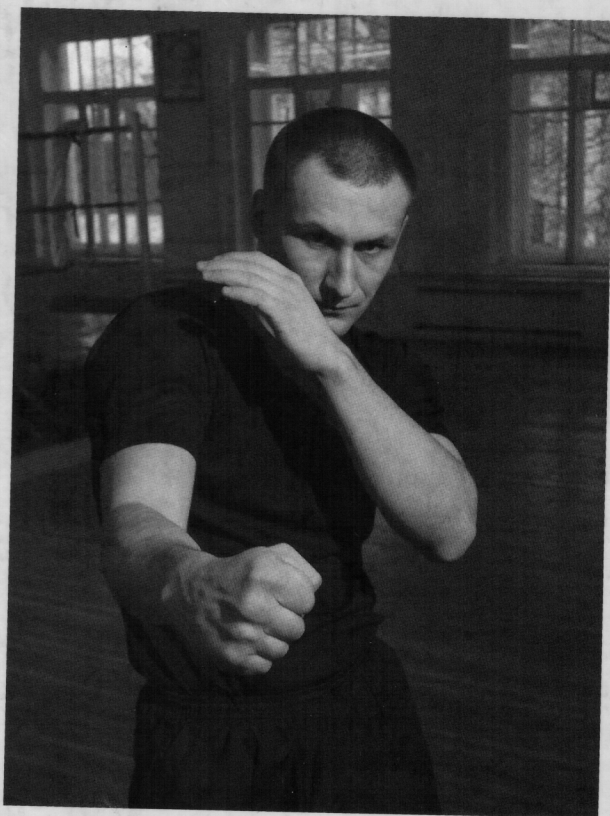
VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

К.В.Даурцев

ИСКУССТВО САМОЗАЩИТЫ

**методика обучения приемам самозащиты,
основанным на ударных воздействиях**



ББК 75.715
УДК 796.81

Даурцев К.В.

Искусство самозащиты. — СПб., Издательство "Левша. Санкт-Петербург". — 2002. — 204 с.

ISBN 5-93356-20-0

В пособии представлена методика обучения приемам самозащиты, основанная на ударных воздействиях. Детально раскрыты особенности тактико-тактической, специальной физической, атлетической и психологической подготовки. Приведены элементарные тактические схемы поведения, позволяющие предвосхитить и избежать часто встречающихся противоправных посятельств.

Пособие предназначено для любителей и профессионалов, занимающихся (в том числе и в рамках фитнеса) «ударными» системами самозащиты.

© Даурцев К.В., 2002.

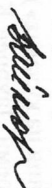
© Издательство "Левша. Санкт-Петербург", 2002.

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Как показывают соответствующие статистические данные, вступление России в XXI век ознаменовалось значительным падением уровня общей физической подготовленности населения страны. Причем отрицательная динамика процесса оказалась настолько серьезной, что решение указанной проблемы стало одной из приоритетных задач государственного масштаба.

Общепризнанно, что социум предъявляет, особенно это заметно в последние годы, повышенные требования к уровню психофизической подготовленности человека к действиям в условиях различных экстремальных ситуаций (хулиганские нападения, террористические акты и др.). Однако современная жизнь столь динамична, что свободного времени, которое можно было бы потратить на формирование соответствующих умений и навыков, у подавляющего большинства людей очень немного. В этой связи очевидна актуальность разработки доступных, научно обоснованных методик разносторонней двигательной подготовки, которые бы предусматривали решение комплекса задач в течение сравнительно короткого времени. Работа К.В. Даурцева, представляющая вниманию читателя, как раз и является вариантом методики такого рода.

Очевидными достоинствами пособия являются целостность концепции, доступность изложения материала, продуманные иллюстрированность. Подробно раскрыты особенности тактико-тактической, специальной физической, атлетической и психологической подготовки к эффективному использованию приемов самозащиты, основанных на ударных воздействиях. Кроме того, в методику подготовки удельно интегрированы элементарные тактические схемы поведения, позволяющие противостоять наиболее часто встречающимся криминальным посяблениям, чреватые угрозой потери человеческого достоинства, здоровья, а иногда и жизни. Безусловно, методика обучения, разработанная К.В. Даурцевым, актуальна, доступна, адекватна тем задачам, которые ставятся перед подобными программами (формирование навыков самообороны, укрепление здоровья, совершенствование телосложения) и будет полезна всем занимающимся «ударными» системами самозащиты.



В.А. Таймизов

Ректор Санкт-Петербургской государственной академии физического воспитания им. П.Ф. Лесгафта,
доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер РФ



Даурцев Константин Вадимович родился в 1970 году в городе Фрунзе Киргизской ССР. В школьные годы активно занимался каратэ-до стиля Сито-рю у А.З.Тейфурова – одного из самых известных тренеров Киргизской ССР. Сформированные умения и навыки позволили совершенствовать, проходя срочную службу в Вооруженных Силах.

После службы в армии поступил в Киргизский государственный институт физической культуры и одновременно начал заниматься таеквон-до (ITF) под руководством мастера Улана, двукратного чемпиона мира Ли Ен Нама, в то время работавшего по контракту в Киргизской ССР. В 1993 году К.В.Даурцев успешно сдал экзамен на мастерскую степень, вошел в состав сборной команды республики Кыргызстан и стал чемпионом открытого первенства Казахстана по таеквон-до. В этом же году переехал в Россию.

В 1995 году, с отличием окончив Белгородский государственный университет по специальности «Физическая культура», был рекомендован для продолжения учебы в аспирантуре Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры им. П.Ф.Лесгафта. Учебу проходил на кафедре бокса ГАФК, осваивая теорию и практику английского и французского бокса под общим руководством доктора педагогических наук, профессора, заслуженного тренера РФ В.А.Таймазова. В 2000 году успешно защитил диссертацию на соискание ученой степени кандидата педагогических наук (основное направление исследований – обучение приемам самозащиты на базе индивидуального подхода).

В феврале 2000 года, предварительно разработав курс специализированной психомышечной подготовки, осуществил тест, в ходе которого за 3 часа 20 минут выполнил 4700 сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа с опорой на кулаки, став в итоге рекордсменом мира в номинации «push-up on fists» («отжимания на кулаках»).

В настоящее время Даурцев К.В. занимается разработкой методики психофизической подготовки в области самозащиты, а также осуществляет индивидуальный тренинг (обучение приемам самозащиты в рамках фитнеса).

*Изучение воинских искусств
сделает ужного от природы еще умнее,
а глупого от природы – не столь безнадежным.*

Юлзан Дайлodzi (1636 – 1730)
трактат «Будосесинсю»
(«Наукуствие вступающему на путь война»)

Представленное Вашему вниманию пособие состоит из двух глав:

Глава 1. Личная безопасность: некоторые способы предвосхищения противоправных посягательств.

Глава 2. Методика обучения приемам самозащиты.

В первой главе указаны принципы личной безопасности, на которых построена концепция работы. Кроме того, приведены элементарные тактические схемы поведения, позволяющие предвосхитить и, соответственно, избежать особенно часто встречающихся противоправных посягательств, чреватых угрозой Вашему здоровью, а иногда и Вашей жизни.

Вторая глава состоит из пяти относительно самостоятельных разделов, собственно и образующих методику обучения приемам самозащиты, основанным на ударных воздействиях:

1. Техничко-тактическая подготовка. В этом разделе, во-первых, обоснованы и описаны тактические схемы атакующего и контратакующего стилей ведения прикладного боя. Во-вторых, приведен простой и доступный метод индивидуального определения предпочтительного стиля ведения рукопашной схватки. В-третьих, указаны основные болевые зоны, качественное ударное воздействие в которых, гарантированно лишает Вашего противника боеспособности. В-четвертых, раздел содержит детальное иллюстрированное описание всех технико-тактических действий, используемых в рамках представленной методики.

2. Специальная физическая подготовка представляет средства, с помощью которых развивается ряд двигательных качеств, определяющих эффективность ведения рукопашной схватки. При этом подробно описаны и иллюстрированы специальные упражнения с относительно тяжелыми и относительно легкими отягощениями, упражнения с боксерским мешком и боксерскими лапами, технико-тактические игры, а также общеподготовительные упражнения для развития «взрывной» силы определенных групп мышц.

3. Атлетическая подготовка. Раздел включает в себя иллюстрированное описание упражнений, с помощью которых в рамках

методики осуществляется развитие силовой выносливости. Кроме того, здесь представлены упражнения, способствующие увеличению мышечной массы тела.

4. Психологическая подготовка. В этом специфическом разделе доступно и подробно описаны основы психомышечной тренировки с элементами самопрограммирования. Следует подчеркнуть, что качественное освоение средств именного этого раздела является гарантией значительного повышения эффективности спонтанно предпринимаемых решений и действий человеком в условиях различных экстремальных ситуаций (в том числе и в условиях вынужденной самозащиты).

5. Тренировочный процесс. Главная задача этого раздела состоит в описании апробированного и доказавшего свою эффективность порядка разучивания и совершенствования всех средств подготовки, используемых в рамках представленной Вашему вниманию методики. Он содержит описание ряда специфических закономерностей физического воспитания и спортивной тренировки, с учетом которых разрабатывалась методика, а также схему типового занятия, лежащего в основе тренировочного процесса. Кроме того, подробно описаны 72 тренировочных занятия, образующих базовый полугодовой макроцикл двигательной подготовки. И, наконец, раздел представляет структуру так называемого результирующего мезоцикла, аккумулирующего весь материал, освоенный ранее, при многократном повторении которого, можно месяц за месяцем, год за годом, постепенно увеличивая нагрузку, неуклонно совершенствоваться в искусстве самозащиты, одновременно улучшая телосложение и укрепляя здоровье.

В приложениях пособия содержится иллюстрация и подробное описание упражнений подготовительной и заключительной частей типовых тренировочных занятий, а также приведен правовой минимум (приложение 1), регламентирующий правомерность использования приемов самозащиты в экстремальных ситуациях, связанных с определенными видами противоправных посягательств.

Безусловно, автор не претендует на абсолютность изложенного материала, поскольку всегда существовали и будут существовать определенные различия в технике выполнения приемов самозащиты, передаваемой из страны в страну, от школы к школе, от тренера к тренеру. В этой связи основная задача пособия заключается не в том, чтобы продемонстрировать, как технико-так-

тические действия должны выполняться в идеальной форме, а в том, чтобы показать, как они могут быть выполнены в принципе. Автор надеется, что результаты его более чем пятнадцатилетних изысканий в области боевых искусств, на основе которых была разработана представленная методика, будут полезны всем занимающимся «ударными» видами единоборств*.

* - имеется в виду совокупность методов, приемов и форм организации соответствующих занятий.

** - под «ударными» видами единоборств подразумеваются системы самозащиты, в основе технико-тактического арсенала которых лежат удары по болевым зонам противника.

Глава 1. ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ: НЕКОТОРЫЕ СПОСОБЫ ПРЕДВОСХИЩЕНИЯ ПРОТИВОПРАВНЫХ ПОСЯГАТЕЛЬСТВ

Известно, что существуют определенные психофизические закономерности в поведении потенциальной жертвы, которыми руководствуется уличный грабитель или насильник, решая, напасть ему на данного человека, или нет. Изучением таких закономерностей занимается виктимология - наука о поведении жертвы. Путем ряда специальных исследований было установлено, что профессиональному преступнику требуется приблизительно семь секунд для визуальной оценки потенциального объекта нападения, в частности, его физической подготовленности, темперамента и так далее. Точно, хотя и бессознательно, правонарушитель выискивает человека с неуверенным взглядом, физическими недостатками, вялой осанкой, психически подавленным, утомленного, то есть потенциальную жертву, не способную оказать серьезного сопротивления. С точки зрения виктимологии люди с указанными внешними характеристиками составляют так называемую «группу риска», и им рекомендуется, как минимум, внимательно изучать свою походку, жесты, мимику и обязательно заняться их коррекцией.

Помните, что выработать у себя уверенный стиль поведения может каждый. Агрессор, ищущий пассивную жертву, никогда не нападёт на человека, знающего себе цену и готового постоять за себя. Уверенно поднятая голова, прямой спокойный взгляд позволяют создать некий психологический щит, отбивающий первые, прощупывающие попытки преступника зачислить Вас в потенциальные жертвы.

Известный путешественник и специалист по выживанию в экстремальных условиях Янек Палкевич однажды точно подметил, что логику безопасной жизнедеятельности можно свести к трем базовым принципам:

- 1. Предвидеть опасность.**
- 2. По возможности избежать ее.**
- 3. При необходимости – эффективно действовать.**

Подробное рассмотрение первых двух принципов выходит за рамки представленной Вамему вниманию работы, посвященной, в основном, тому, как подготовиться к практической реализации утверждений: «При необходимости – эффективно действовать». Ограничусь указанием лишь нескольких описанных в специальной литературе тактических схем поведения, позволяющих предвосхитить и, как следствие, избежать, определенных видов противоправных посятельств, чрезвычайной угрозы Вамему здоровью, а зачастую и Вашей жизни.

- Помните о том, что короткая дорога не всегда безопасна. В темное время суток необходимо отглаживать предпочтением освещенным и людным улицам, избегая пустырей, проходов под мостами, неосвещенных дворов, парков, подворотен, проходов через детский сад и так далее.

- При необходимости возвращаться домой после работы пустынной и темной дорогой, перед выходом обязательно сделайте контрольный звонок - Ваши близкие встретят Вас или, как минимум, будут знать, когда следует начинать беспокоиться и предпринимать соответствующие меры.

- Определите и используйте ритмы жизни своего микрорайона. Дело в том, что у владельцев собак, как правило, есть установленный график прогулок. Понятно, что в присутствии нескольких человек с собаками, вероятность нападения на Вас значительно снижается. Полезно рассчитать время Вашего возвращения домой так, чтобы оно совпадало с окончанием сеанса в местном кинотеатре или, например, с приездом электрички на станцию, расположенную рядом с Вашим домом.

- Следует иметь несколько маршрутов движения домой. Если кто-то следует за Вами подозрительно долго, или навстречу идет нетрезвая, а потому непредсказуемая компания, у Вас должна быть возможность естественно, не показывая испуга, свернуть на запасной путь.

- Надо четко знать месторасположение отделения милиции, ночных магазинов, охраняемых объектов, являющихся своеобразными «зонами безопасности» Вашего района. Стоит также знать режим работы местных увеселительных ночных заведений, чтобы не наткнуться на вышедшую в поисках приключений пьяную компанию.

- При необходимости в поздний час пройти подземным переходом двигаться следует в группе людей, например, вышедшей из общественного транспорта. Если попутчиков нет, идите по проезжей части. Во втором случае, конечно, появляется риск дорожно-

транспортного происшествия, но появление машины зачастую легче контролировать, чем отразить возможное нападение правонарушителя в подземном переходе.

- Не следует, особенно в темное время суток и в пустынном месте, пользоваться плеером с наушниками или демонстративно громко включать магнитофон.

- Женщинам, которым приходится возвращаться домой в темное время суток, дамскую сумочку рекомендуется нести в неприкрытом целлофановом пакете.

- Зная точно, что придется идти по темной улице, оденьтесь неброско и удобно. Дорогие вещи, золотые украшения, открытое платье могут привлечь внимание к женщине еще в общественном транспорте, и тем более – на пустынной улице. Поэтому, собиравшись на вечеринку, не поленитесь взять пакет с неброской верхней одеждой.

- Имеет смысл всегда держать при себе запасной кошелек с небольшой суммой денег, который при необходимости можно без особого сожаления отдать грабителям. Кроме того, следует всегда носить в потайном кармане некоторую неразменную сумму на непредвиденный случай. Чтобы не потратить эти деньги, считайте, что они - разовая необходимость Вашего экономического оружия.

- Как правило, безопаснее идти по краю тротуара, что позволяет избежать внезапного нападения из подворотен или подъездов, а также видеть подъезжающие машины. Если автомобиль начинает медленно двигаться рядом с Вами, желательно перейти на другую сторону улицы.

- Если приходится ехать поздно, особенно в пустом автобусе, троллейбусе или трамвае, садиться лучше вблизи кабины водителя, причем не у окна, а ближе к проходу, чтобы к Вам неудобно было подсесть. Если, несмотря на это навязчивый незнакомец хочет сесть рядом, пропустите его к окну или пересядьте на другое место.

- Если в салон вошел явно развязанный пассажир, отвернитесь от него, не встречайтесь с ним глазами.

- При поездках в общественном транспорте, женщинам, как правило, рациональнее садиться рядом с другими женщинами.

- Избегайте садиться в машины, где уже есть пассажир. Если Вам придется ехать с незнакомым водителем, помните, что самое безопасное место в легковой машине - сзади по диагонали от него. Во время поездки не следует рассказывать о себе, особенно о своем финансовом положении и распорядке дня.

- Усаживая в машину нетрезвого приятеля, посмотрите на номер машины так, чтобы это видел водитель, а приятеля предупредите: «Как только приедешь, обязательно позвони!».

- При поездках в электричке, особенно вечером, стоять в тамбуре не рекомендуется. Садитесь в первый вагон или в тот, где традиционно скапливаются пассажиры. Желательно садиться ближе к пульту вызова милиции или на крайний случай к стоп-крану, который находится в тамбуре.

- Обнаружив в вагоне, в который Вы уже вошли, пьяную компанию, спокойно пройдите в следующий по ходу движения вагон. Не встречайтесь глазами с развязными пассажирами и не отвечайте на их вызывающие реплики. Не показывайте испуга или раздражения, будьте внешне равнодушны, однако будьте готовы дать решительный отпор.

- В том случае, если на станции вместе с Вами вышел кто-либо, угрожающий Вам, немедленно обратитесь к дежурному по станции милиционеру или, в крайнем случае, к касиру. Никуда не уходите, пока не убедитесь, что Вам ничто не угрожает. Если есть такая возможность, позвоните, чтобы Вас встретили.

- Если Вы собираетесь воспользоваться лифтом, не ходите туда с незнакомцем. Слезаясь при этом не стоит, так как навязывать Вам свое общество никто не имеет права. Если все же Вы оказались в кабине лифта с незнакомым человеком, нажмите кнопку не того этажа, который Вам нужен, а ближайшего.

- Почувствовав неясную угрозу во время движения лифта, постарайтесь, как бы случайно, нажать кнопку «вызов диспетчера»: неожиданная телефонная связь напугает злоумышленника, что остановка в лифте кем-то контролируется извне. Помните о том, что любая неожиданность, ощущение того, что план нападения рушится, может остановить потенциального преступника, так же как агрессивный и шумный отпор потенциальной жертвы.

* * *

Понятно, что разработать подробные сценарии эффективного поведения, предупредяющего все возможные варианты противоправных посягательств на Вашу собственность, здоровье или жизнь, нереально. Однако, творчески переосмыслив приведенные выше практические рекомендации, что-то добавив, Вы можете самостоятельно разработать индивидуальную систему правил безопасности, которая однажды может пригодиться весьма кстати...

Глава 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ САМОЗАЩИТЫ

Анализ и обобщение богатого опыта, накопленного в сфере прикладных единоборств, показывают, что методика обучения приемам самозащиты, основанным на ударных воздействиях, должна базироваться на сочетании четырех взаимосвязанных и взаимозависимых блоков средств, представленных на рисунке 1.

1. Технико-тактическая подготовка	2. Специальная физическая подготовка	3. Атлетическая подготовка
	МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ САМОЗАЩИТЫ	
4. Психологическая подготовка		

Рис. 1. Блоки средств обучения приемам самозащиты

При этом главная задача технико-тактической подготовки состоит в том, чтобы научиться в ходе боя эффективно решать три двигательные задачи: во-первых, когда выполнять те или иные технико-тактические действия, во-вторых, куда наносить удары, в третьих, как именно атаковать и защищаться.

Посредством упражнений, используемых в рамках специальной физической подготовки, развивается ряд двигательных качеств, определяющих эффективность ведения рукопашной схватки, а именно: сила удара, частота ударов, специальная ловкость и специальная выносливость.

Блок «атлетическая подготовка» включает в себя упражнения, предназначенные для развития силовой выносливости, а так же для увеличения массы основных мышечных групп.

В ходе психологической подготовки осваиваются азы психомышечной тренировки с элементами самопрограммирования с целью повышения эффективности функционирования человека в условиях экстремальных ситуаций.

Рассмотрим более подробно содержание указанных блоков средств, а также вариант их использования в рамках тренировочного процесса.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1.1. Общие положения

Тактическая структура реального личного боя в разное время описывалась по-разному, но суть ее всегда оставалась неизменной. Так, в одном из военных наставлений времен Петра I указывалось: «А не стоит первого удара ждать, поелику он таковым оказаться может, что противиться весьма забудешь». Андре Эмиль, специалист по савагу - предшественнику современного французского бокса, утверждал: «Пусть вы имеете дело с неопытным противником - последний, не разучая, ложная ваша атака или наступая, сразу же ударит вас и ответ «вслепую». Лучше, стало быть, сразу же нанести ему действительный удар, чтобы остановить его; как можно скорее. Допустя, даже, что против вас опытный боец; последний не будет обманут ложной атакой. Лучше поэтому стараться сразу же нанести ему действительный удар: это даст больше шансов захватить его врасплох, привести в замешательство и приобрести первый успех, который может быть полезен для дальнейшего хода схватки».

Значительно позднее, известный советский специалист в области рукопашного боя Н.Н.Ознобишин писал: «Бить следует первым и притом неожиданно - вот в нескольких словах самая простая и основная тактика реального боя». Мастер Гитин Фунакоси, основатель стиля каратэ-до Сетокан, констатировал: «В каратэ не нападают первым, в каратэ бьют первым». Список подобных высказываний авторитетных специалистов в области прикладной самозащиты можно было бы продолжить.

Обобщая подход классиков искусства самозащиты к тактическому рисунку прикладного боя, можно утверждать, что победа в рукопашной схватке определяется, прежде всего, умением захватить инициативу в свои руки и своевременно воздействовать на одну или несколько болевых зон тела противника. При этом для каждого конкретного человека в зависимости от врожденных

особенностей нервной системы предпочтителен либо атакующий, либо контратакующий стиль ведения боя. Разница между ними состоит в следующем: **атакующий стиль** проявляется в энергичном выполнении определенных действий наступательного характера с целью максимально быстрого лишения противника боеспособности, в то время как **контратакующий стиль** характеризуют технико-тактические действия, обеспечивающие эффективный переход к наступлению против атакующего противника для быстрой его нейтрализации.

В ряде научных работ, выполненных на базе кафедры бокса Санкт-Петербургской ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, показано, что атакующая манера ведения рукопашной схватки является производной такой личностной характеристики, как **экстравертированность**. В основе же контратакующей манеры, как правило, лежит **интровертированность** (для определения того, какая именно из этих личностных характеристик у Вас преобладает и, соответственно, какой стиль ведения рукопашной схватки Вам подходит больше всего, следует использовать тест-опросник Г.Айзенка «EPI», приведенный в приложении 2).

Очевидно, что успех атаки или контратаки во многом зависит от внезапности их проведения. В свою очередь, внезапность проведения определяется правильным выбором момента для атакующих или контратакующих действий. В практике спортивных единоборств создание такого рода благоприятных моментов осуществляется за счет различных подготовительных действий, таких как ложные удары, мнимые раскрытия собственной защиты и так далее. Однако в условиях реального столкновения далеко не все из них одинаково надежны и эффективны.

Анализ случаев эффективного использования «ударных» приемов самозащиты показывает, что наиболее выгодным моментом для начала атакующих действий является промежуток времени, в течение которого противник готовит свою атаку (как правило, чем ниже уровень подготовленности Вашего противника, тем больше он поглощен этим процессом). Подчеркну, что эффективность Вашей атаки в этом случае во многом, если не во всем, определяется Вашим психическим настроем. Мастер Гитин Фунакоси утверждал в этой связи: «Если вы наносите удар, у вас не должно быть и капли сомнений в том, что этот удар решает исход схватки».

Что касается контратаки, то для ее начала оптимальный момент, когда противник только-только начал атаковать. Самурай Миямото Мусаси, один из самых знаменитых мастеров фехтования средневековой Японии, автор уникального наставления по тактике ведения поединка «Книга пяти колец», так писал по этому поводу: *«Смысл в том, чтобы отразить его (противника) атаку, когда есть только слог «ат-», предотвратив его прыжок, когда прозвучало только «пры-» и отразить его удар, когда имеет место только «у-»»*. Контратакующие удары в этом случае очень эффективны, поскольку их сила увеличивается за счет встречного движения противника. Контратака в этом случае является встречной.

Следует отметить, что в основе указанных способов нейтрализации противника лежит своевременное использование определенных свойств внимания – психологической категории, обозначающей направленность, сосредоточенность сознания на чем-либо. Как известно, эта категория подразделяется на внутреннее внимание, направленное на внутреннее раздражители, и внешнее внимание, соответственно, направленное на раздражители внешние. При этом, если внутреннее внимание обуславливает углубленность, собранность на своих ощущениях и мыслях, то внешнее внимание – основа настороженности, бдительности и готовности к действию. Внутреннее и внешнее внимание – антагонисты и поэтому взаимно тормозятся. Следовательно, одновременно сосредоточить внимание на внутренних и внешних ощущениях практически невозможно. Упомянутые выше моменты для начала атаки и контратаки удобны как раз тем, что указывают на временное преобладание у Вашего противника внутреннего внимания, на фоне которого ему очень сложно что-либо противопоставить. Вашим атакующим или контратакующим действиям.

Помимо приведенных выше тактических форм, в рамках представленной Вашему вниманию методики используется и ответная контратака, применяемая в тех случаях, когда не удается реализовать описанные выше схемы атакующих и контратакующих действий. В ее основе лежит умение, четко определив начало временного «окна» между двумя атаками противника, мгновенно «выстрелить» своей комбинацией ударов. Упомянутое временное «окно» возникает обязательно, поскольку оно обусловлено так называемой рефрактерной паузой – периодом резкого кратковременного падения возбудимости нервной ткани, наступаю-

щим после каждой вспышки возбуждения. Другими словами, у Вашего противника после выполнения атакующих или контратакующих действий, требующих возбуждения нервной системы, обязательно возникает быстротекущее состояние «глухоты и слепоты», на фоне которого он может быть эффективно атакован. При использовании этой формы контратаки необходимо помнить о том, что после выполнения защитных действий обязательно следует сразу же развивать собственную атаку. В этой связи не потеряло актуальность следующее утверждение вышеупомянутого мастера Мусаси: *«Когда вы нарушаете удар, делаете защитное движение, отскакиваете в сторону или касаетесь меча противника, вы должны быть готовы нанести удар по противнику в то же самое мгновение. Важно развить в себе эту способность. Если вы заняты лишь отражением ударов, увертыванием и защитой, вы не сможете одержать победу. Прежде всего, вы должны стремиться к тому, чтобы в результате ваших действий противник был поражен»*.

Очевидно, что эффективная практическая реализация указанных тактических схем ведения боя возможна лишь на основе специально сформированной системы ударов, защит и перемещений. Однако совокупный арсенал приемов различных «ударных» видов единоборств насчитывает многие сотни, если не тысячи, приемов. В этой связи, отбор технико-тактических элементов при создании методики осуществлялся с учетом следующих критериев:

1. Количество изучаемых приемов должно быть минимальным. Известно, что в ходе рационально организованного процесса обучения тому или иному технико-тактическому процессу характер управления соответствующими движениями изменяется, приводя к повышению уровня овладения этим элементом. В этой связи базовым уровнем овладения является двигательное умение, при котором управление движениями осуществляется на фоне активного участия мышления. Дальнейшее совершенствование постепенно трансформирует двигательное умение в двигательный навык, характеризующийся тем, что, во-первых, управление движениями становится автоматизированным, не требующим специально направленного внимания. Во-вторых, движения, за счет отсутствия излишнего напряжения мышц, становятся легкими, экономичными и точными. В третьих, прояв-

ляется высокая устойчивость действий, позволяющая успешно решать двигательные задачи под влиянием таких сбивающих факторов, как сложные внешние условия, активное противодействие противника и так далее. В четвертых, изученные действия прочно запоминаются, то есть сформированный и достаточно закрепленный навык не исчезает даже при больших перерывах. Следует отметить, что процесс формирования двигательного навыка требует длительной и вдумчивой работы. В этой связи легендарный основатель стиля каратэ-до Кекусинкай Масутацу Ояма абсолютно справедливо утверждает: «...каким бы прекрасным ни был прием, но если вы не в состоянии его применить, то вы находите не в лучшем положении, чем, если бы вы его не знали вообще. Каждый прием следует отрабатывать от всего сердца много сотен, много тысяч раз, пока вы не овладеете им до такой степени, чтобы в состоянии боя его применить. При этом количество раз, которое вы должны отработать определенное упражнение, зависит от двигательного чувства, рефлексов и силы данного человеческого тела...». С этой точки зрения очевидно, что для среднестатистического человека, не имеющего возможности, а зачастую, и желания, тренироваться годами сутки напролет, рекомендуемое количество приемов самозащиты, которые необходимо освоить на уровне навыка (что обуславливает их практическую ценность), должно быть предельно малым.

2. Изучаемые приемы, помимо эффективности в применении и сравнительной простоты в изучении, должны хорошо сочетаться между собой. Обобщение практического опыта показывает, что в условиях реального боя короткая комбинация ударов, как правило, предпочтительнее удара одиночного, поскольку дает большую гарантию нокаута противника. Эффективность же той или иной комбинации, по большому счету, зависит от того, насколько быстро и сильно ударные поверхности Ваших конечностей будут попадать в болевые зоны противника, что, как раз, и зависит от степени биомеханической сочетаемости ударов между собой. Другими словами, используемые приемы должны быть такими, чтобы в рамках любой боевой комбинации конечное положение, принимаемое Вашим телом после выполнения удара, одновременно являлось бы оптимальным исходным положением для удара следующего.

3. Изучаемые приемы должны соответствовать определенному тактическому рисунку ведения боя. Как известно, для

спортивных единоборств, базирующихся на использовании ударной техники, характерны три основных дистанции ведения боя: ближняя, средняя и дальняя. С прикладной точки зрения каждая из них имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Так, ближняя дистанция, с которой возможно нанесение очень эффективных малоамплитудных ударов головой, кулаками, коленями, локтями, имеет существенный недостаток: высока вероятность использования бросковой техники противником, умевшим бороться. Средняя дистанция выгодна тем, что на ней без предварительного подшаливания удобно наносить сильные, незаметные и, соответственно, неожиданные удары. Однако постоянная угроза удара противника предъявляет повышенные требования к точности и своевременности защитных действий, используемых на этой дистанции (нырки, уклоны и так далее). Кроме того, залогом длительного, эффективного и сравнительно безопасного ведения среднестатистического боя является развитая способность предвосхищать действия противника, во многом определяемая врожденными особенностями нервной системы. Поэтому результативное ведение боя на средней дистанции – удел немногих особо одаренных бойцов. Что касается дальней дистанции, на которой удар из боевой стойки наносится с шагом вперед, то ее преимущество перед ближней и средней дистанцией состоит в сравнительно большом расстоянии до противника, позволяющим вовремя распознать его атаку и, соответственно, своевременно защититься. Вместе с тем, именно большое расстояние, облегчающее защитные действия, весьма затрудняет возможность собственной неожиданной атаки. Учет основных плюсов и минусов указанных боевых дистанций с точки зрения реального столкновения, позволяет заключить, что в ходе боя желательно сочетать, причем в разных объемах, работу на дальней и ближней дистанции. При этом, в общих чертах, для **атакующего стиля** будет характерен следующий тактический рисунок:

- Тщательно избегая ближнего боя, маневрировать на дальней дистанции, постоянно выполняя **финтовые движения** из боевой стойки (имеются в виду малоамплитудные, аритмичные перемещения веса тела с ноги на ногу, сочетающиеся с обманными пассажами рук), затрудняющие противнику, особенно неопытному, возможность увидеть Ваш первый удар. Заметив удобный момент

для атаки, мгновенно сблизиться с противником и нанести ему несколько акцентированных ударов в болевые зоны (если состояние до противника сравнительно велико, прохождение средней дистанции необходимо сочетать либо с ударом рукой, либо с комбинацией из ударов рукой и ногой). Замечу, что последний удар используемой комбинации обязательно пробивается «на выход», то есть совмещается с Вашим уходом на дальнюю дистанцию, обеспечивая либо добивание противника, либо срыв его ответной контратаки.

Для контратакующей манеры ведения боя, точнее для **встречной формы контратаки**, обобщенный тактический рисунок имеет несколько иной вид:

- Так же как и в случае с атакующим стилем, находясь на дальней дистанции и выполняя финтовые движения, следует избегать выхода противника на ближнюю дистанцию. Четко отследив начало его атаки, мгновенно пробить навстречу свою комбинацию ударов и вернуться на дальнюю дистанцию (последний удар комбинации - «на выход»).

Что касается **ответной формы контратаки**, общая схема ее выполнения такая:

- Отследив начало атаки агрессора, необходимо «растянуть» ее за счет обобщающей защиты на основе ухода с отклоном, и затем мгновенно контратаковать в тот промежуток времени, когда противник уже пробил последний атакующий удар, но еще не восстановил боевую стойку. Далее следует удар «на выход», сопровождающий Ваш уход на дальнюю дистанцию.

Понятно, что своевременность в нанесении ударов очень важна для положительного исхода боя. Однако не менее важно, чтобы своевременный удар был одновременно точным, то есть направленным в определенную цель. Известно, что, с точки зрения «ударных» систем самозащиты, тело человека насчитывает довольно большое количество болевых зон (по некоторым источникам – до нескольких сотен). В то же время, как показывает практический опыт, качественное ударное воздействие лишь в некоторых из них гарантированно приводит к потере боеспособности с теми или иными последствиями для здоровья. В этой связи, анализ и обобщение данных специальной литературы, а также же практического опыта показывают, что значительной эффективностью обладают удары рукой, точнее головками пяти-

ных костей кисти (фото 1), наносимые в висок, нижнюю челюсть или боковую поверхность шеи.

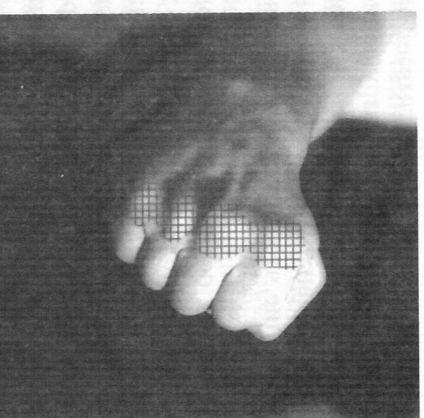


Фото 1.

Также эффективны удары носком стопы, наносимые в пах или колено противника. Как правило, в случае удачного попадания ударной конечности в одну из упомянутых болевых зон, наблюдается следующий эффект:

- **Висок.** Средний по силе удар вызывает у противника болевой шок, сотрясение мозга и потерю сознания. Сильный удар ломает височную кость, которая при этом может разрушить прилегающий участок головного мозга и рассечь проходящие там кровеносные сосуды, в результате чего возможен летальный исход.

- **Нижняя челюсть.** Средний по силе удар вызывает кратковременную потерю сознания. Сильный удар, во-первых, чреват серьезной черепно-мозговой травмой, сопровождающейся длительной потерей сознания, во-вторых, часто приводит к перелому челюсти. Летальный исход маловероятен.

- **Боковая поверхность шеи.** Средний по силе удар, воздействуя на сонную артерию, временно вену и блуждающий нерв, вызывает острую боль и кратковременную остановку дыхания. При сильном ударе противник теряет сознание, однако, летальный исход маловероятен.

- **Пах.** Средний по силе удар, воздействуя на расположенный в половых органах сосудисто-нервный пучок, вызывает острую боль.

Сильный удар сопровождается болевым шоком вплоть до потери сознания, и обеспечивает тяжелую травму с внутренним кровоотечием. При этом вероятен и летальный исход.

- **Колено.** Средний по силе удар вызывает острую боль. При сильном ударе происходит частичное разрушение коленного сустава, сопровождающееся разрывом коленных связок, раздроблением хрящей, а также вывихом или переломом костей, образующих суставное сочленение, что в итоге может привести противника к инвалидности.

Поскольку в условиях осенне-зимнего периода болевые зоны туловища потенциального противника зачастую хорошо прикрыты одеждой (соответственно, их трудно локализовать и «пробить»), они не включены в главный набор целей для ударных воздействий.

Обобщение вышеизложенного позволило сформировать основу представленной Вашему вниманию методики - «школу самозащиты», то есть ряд технико-тактических элементов, их вариантов и сочетаний, в значительной степени сходных по форме и характеру проявляемых способностей с собственно боевыми приемами. При этом главное назначение «школы самозащиты» состоит в совершенствовании таких характеристик изучаемой техники, как:

- исходные, промежуточные и конечные положения тела при выполнении атакующих и защитных действий;
- форма, направление и амплитуда траектории ударов, защит и перемещений;
- длительность движений, то есть время, затраченное на выполнение атакующих и защитных действий;
- скорость движений при выполнении ударов, защит и перемещений;

- соразмерность во времени сильных, акцентированных движений, связанных с активными мышечными усилиями и напряжениями, и слабых, относительно пассивных движений при выполнении атакующих и защитных действий.

Детальное рассмотрение составляющих «школы самозащиты», в частности **базовых технико-тактических элементов, условного «боя с тенью» и вольного «боя с тенью»**, приводится ниже в соответствующих разделах. Подчеркну, что описание подавляющего большинства базовых технико-тактических элементов и их сочетаний дано для «левой стороны тела», однако в процессе тренировочных занятий изучать и совершенствовать двигательные

действия обязательно следует, как в левосторонней, так и в правосторонней стойке.

2.1.2. Базовые технико-тактические элементы

Базовый технико-тактический элемент №1 (боковой удар левой рукой из левосторонней промежуточной стойки).

Промежуточная стойка в данном случае рассматривается как некое обобщенное взаиморасположение звеньев тела, получаемое после выполнения удара правой рукой, в частности бокового, из левосторонней боевой стойки. Соответственно, промежуточная стойка является важной составляющей боевых комбинаций, в которых используются подобные удары. Что касается тактического значения бокового удара левой рукой из указанной стойки, то оно очень велико, поскольку этот удар, пробиваемый «на выход» в рамках той или иной комбинации обеспечивает синхронно с уходом на дальнюю дистанцию либо добивание противника, либо срыв его ответной контратаки.

Исходное положение – левосторонняя промежуточная стойка (фото 2, вид сбоку, фронтальный вид):

- большая часть веса тела (примерно 80%) сосредоточена на левой передвещающей опорной ноге;
- расстояние между носком правой стопы, опирающейся о пол передней частью подошвы, и пяткой левой стопы, плотно стоящей на полу, составляет приблизительно длину стопы;
- носки стоп сориентированы по линии атаки, соединяющей центральную линию Вашего тела с центральной линией тела противника;

- ноги в коленях слегка согнуты, при этом колено опорной ноги располагается над пальцами опорной стопы;

- колени сведены к центральной линии тела;

- таз «подобран» под себя, поясница немного округлена и расслаблена, мышцы живота слегка напряжены;

- правое плечо выведено вперед до одного уровня с коленом левой ноги и максимально расслаблено;

- правая рука, кисть которой находится на уровне левого колена, свободно свисает вниз;

- левая согнутая и расслабленная рука расположена так, чтобы локоть ее был опущен, а раскрытая кисть, большим пальцем легко

касающаяся верхней скулы, прикрывала левую боковую поверхность головы;

- голова наклонена вперед, лоб сориентирован по линии атаки;
- легко пружинить на левой ноге, совершая небольшие по амплитуде движения вверх-вниз.

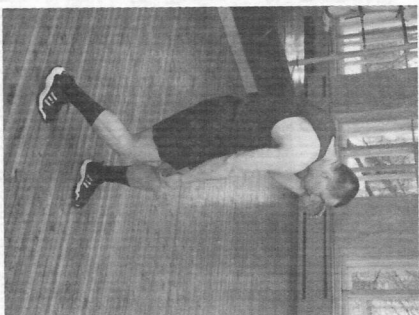


Фото 2, вид сбоку

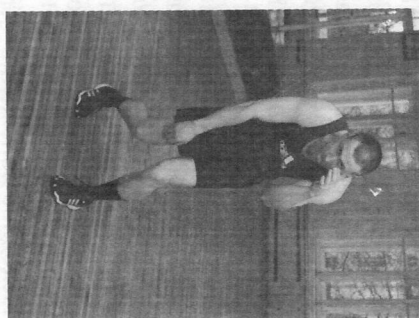


Фото 2, фронтальный вид

Из описанного исходного положения боковой удар левой рукой выполняется в следующей последовательности: толчок левой ногой, переносицей часть веса тела на правую ногу → поворот-выпрямление туловища при активном развороте стоп на передних частях подошвы, выводящий вперед левую часть туловища → дугообразное движение кулака левой руки, начинающееся снизу вверх и далее по горизонтали до цели – подбородка противника. В конце ударного движения (фото 3, вид сбоку, фронтальный вид):

- стопы – на передних частях подошвы, вес тела равномерно распределен между ногами, пятки развернуты в сторону удара, колени слегка согнуты и сведены к центральной линии тела;
- таз «подобран» под себя, мышцы живота напряжены, левое плечо прикрывает подбородок;
- предплечье и плечо левой руки, согнутой под углом примерно 120° , лежат в плоскости, параллельной плоскости пола;
- пальцы кулака левой руки, касающиеся цели головками пальцев стальных костей, обращены к себе за счет максимального сгибания руки в запястье;

• локоть правой руки опущен, а ее раскрытая кисть, большим пальцем легко касающаяся верхней скулы, прикрывает правую боковую поверхность головы;

- голова наклонена вперед, лоб сориентирован по линии атаки. Удерживать описанное конечное положение тела в течение 1-2 секунд, затем, приняв исходное положение, продолжать легко пружинить на левой ноге.

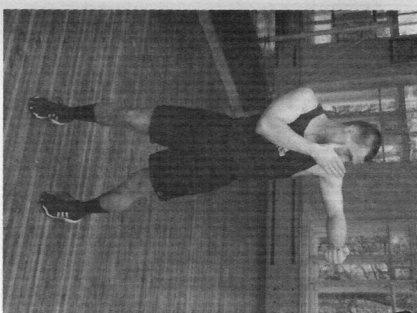


Фото 3, вид сбоку

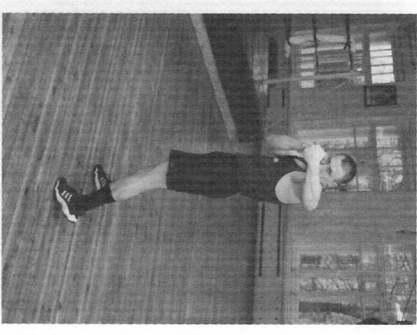


Фото 3, фронтальный вид

Базовый технико-тактический элемент №2 (прямой удар левой рукой из фронтальной стойки).

Использование фронтальной стойки в качестве исходного положения при выполнении ударов руками позволяет, во-первых, «прочувствовать» взаимодействие мышц ног, туловища и рук, во-вторых, правильно совершенствовать форму, направление и амплитуду траектории ударов.

Исходное положение – фронтальная стойка (фото 4, вид сбоку, фронтальный вид):

- стопы ног сориентированы по линии атаки и расположены на одном уровне, причем расстояние между носками составляет примерно полторы длины стопы, а между пятками – две длины стопы;
- вес тела равномерно распределен между ногами, слегка согнутыми в коленях;
- колени сведены к центральной линии тела;
- таз «подобран» под себя, поясница немного округлена и рас-

слаблена, мышцы живота слегка напряжены;

- плечи расслаблены и поданы вперед;
- согнутые и расслабленные руки расположены так, чтобы локти были опущены, предплечья параллельны друг другу, а кулаки – перед лицом;

- голова наклонена вперед, лоб сориентирован по линии атаки;
- легко пружинить на ногах, совершая небольшие по амплитуде движения вверх-вниз.

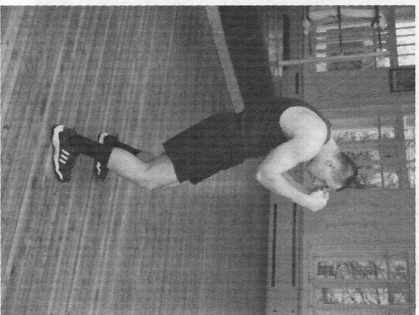


Фото 4, вид сбоку

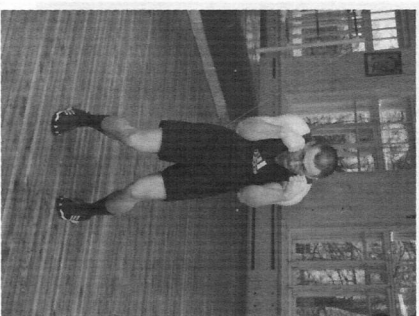


Фото 4, фронтальный вид

Из описанного исходного положения прямой удар левой рукой выполняется в следующей последовательности: толчок левой ногой, переносащий часть веса тела на правую ногу → поворот-выпрямление туловища при активном развороте левой стопы на передней части подошвы, выводящий левую часть туловища вперед → прямолinéйнóе движение кулака левой руки до цели – подбородка противника. В конце ударного движения (фото 5, вид сбоку, фронтальный вид):

- правая стопа, на которую приходится бо́льшая часть веса тела, плотно стоит на полу, левая стопа – на передней части подошвы;
- колени слегка согнуты и сведены к центральной линии тела;
- таз «подобран» под себя, мышцы живота напряжены, левое плечо прикрывает подбородок;
- левая рука слегка согнута в локтевом суставе и напряжена;
- кулак левой руки, касающийся цели головками пальцев кистей, обращен пальцами вполборота вниз;

- локоть правой руки опущен, а ее раскрытая кисть, большим пальцем легко касающаяся верхней скулы, прикрывает правую боковую поверхность головы;

Удерживать описанное конечное положение тела в течение 1-2 секунд, затем, приняв исходное положение, продолжать легко пружинить на ногах.



Фото 5, вид сбоку

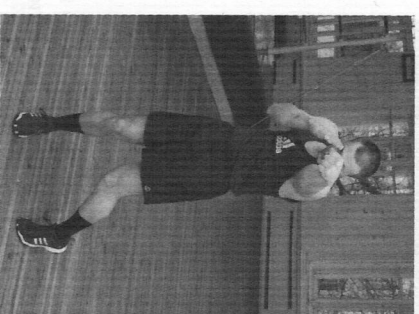


Фото 5, фронтальный вид

Базовый технико-тактический элемент №3 (боковой удар левой рукой из фронтальной стойки).

Исходное положение (фото 6, вид сбоку, фронтальный вид):

- стопы ног сориентированы по линии атаки и расположены на одном уровне, причем расстояние между носками составляет примерно полторы длины стопы, а между пятками – две длины стопы;
- вес тела равномерно распределен между ногами, слегка согнутыми в коленях;

- колени сведены к центральной линии тела;
- таз «подобран» под себя, поясница немного округлена и расслаблена, мышцы живота слегка напряжены;
- плечи расслаблены и поданы вперед;
- согнутые и расслабленные руки расположены так, чтобы локти были опущены, предплечья параллельны друг другу, а кулаки – перед лицом;
- голова наклонена вперед, лоб сориентирован по линии атаки;

- легко пружинить на ногах, совершая небольшие по амплитуде движения вверх-вниз.

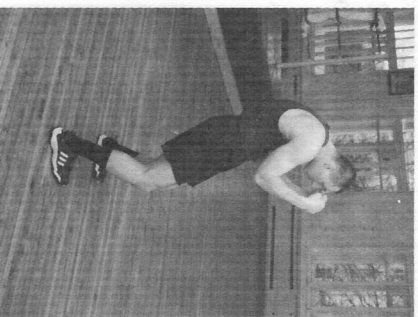


Фото 6, вид сбоку



Фото 6, фронтальный вид

Из описанного исходного положения боковой удар левой рукой выполняется в следующей последовательности: толчок левой ногой, переносящий часть веса тела на правую ногу → поворот-выпрямление туловища при активном развороте левой стопы на передней части подопьвы, выводящий левую часть туловища вперед → дугообразное движение кулака левой руки, начинающееся снизу вверх и далее по горизонтали до цели – подбородка противника. В конце ударного движения (фото 7, вид сбоку, фронтальный вид):

- правая стопа, на которую приходится большая часть веса тела, плотно стоит на полу, левая стопа – на передней части подопьвы;
- колени слегка согнуты и сведены к центральной линии тела;
- таз «подобран» под себя, мышцы живота напряжены, левое плечо прикрывает подбородок;
- предплечье и плечо левой руки, согнутой под углом примерно 120° , лежат в плоскости, параллельной плоскости пола;
- пальцы кулака левой руки, касающиеся цели головками пястных костей, обращены к себе за счет максимального сгибания руки в запястье;
- локоть правой руки опущен, а ее раскрытая кисть, большим пальцем легко касающаяся верхней скулы, прикрывает правую боковую поверхность головы;

- голова наклонена вперед, лоб сориентирован по линии атаки. Удерживать описанное конечное положение тела в течение 1-2 секунд, затем, приняв исходное положение, продолжать легко пружинить на ногах.



Фото 7, вид сбоку

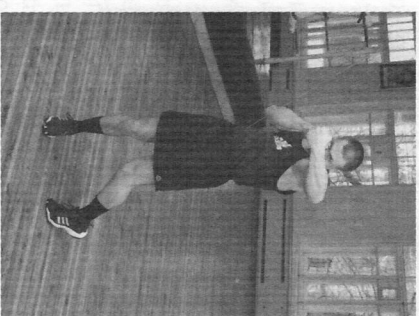


Фото 7, фронтальный вид

Базовый технико-тактический элемент №4 (прямой удар левой ногой из вспомогательной стойки).

Обобщение практического опыта показывает, что прямой удар ногой, наносимый в ту или иную боковую зону человеческого тела, расположенную ниже пояса, очень эффективен. Однако, несмотря на кажущуюся простоту, он довольно сложен в техническом отношении. Для упрощения процесса освоения основы техники этого удара применяется так называемая вспомогательная стойка (фото 8, вид сбоку, фронтальный вид):

- стопы ног параллельны, расстояние между ними – ширина плеч;
- вес тела равномерно распределен между ногами, слегка согнутыми в коленях;
- таз «подобран» под себя, поясница немного округлена и расслаблена, мышцы живота слегка напряжены;
- плечи расслаблены и поданы вперед;
- согнутые и расслабленные руки расположены так, чтобы локти были опущены, предплечья параллельны друг другу, а кулаки – перед лицом;

- голова наклонена вперед, лоб сориентирован по линии атаки.

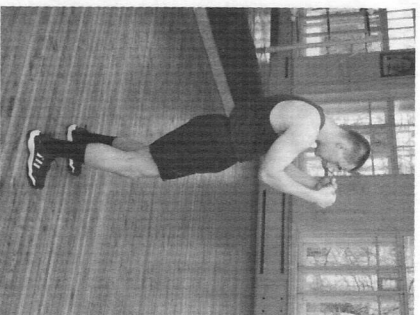


Фото 8, вид сбоку

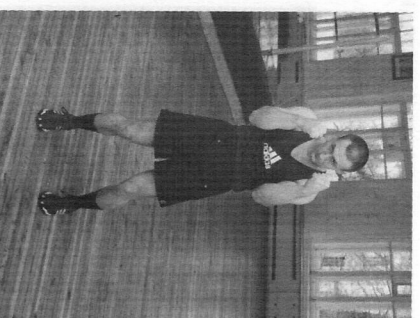


Фото 8, фронтальный вид

Выполнение: из описанного исходного положения, одновременно с переносом веса тела на правую ногу, поднять стигаемую в колене левую ногу так, чтобы в итоге ее колено оказалось на уровне солнечного сплетения, а голень – перпендикулярна поверхности пола. Далее – резко выпрямить левую ногу вперед к цели – паху противника. В конце ударного движения (фото 9, вид сбоку, фронтальный вид):

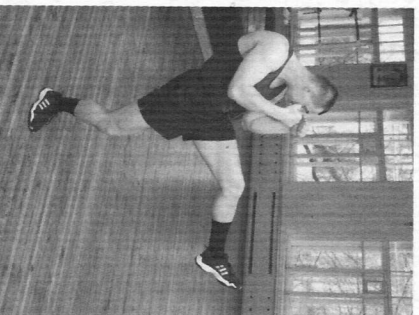


Фото 9, вид сбоку



Фото 9, фронтальный вид

- правая стопа, нагруженная весом тела, развернута относительно линии атаки носком наружу и всей поверхностью плотно стоит на полу;

- носок левой стопы, касающийся цели – от себя;
- ноги напряжены и слегка согнуты в коленях;
- таз «подобран» под себя, поясница немного округлена и расслаблена, мышцы живота слегка напряжены;
- руки перед собой;

• голова наклонена вперед, лоб сориентирован по линии атаки. Зафиксировать описанное конечное положение тела на 1-2 секунды и, опустив быструю ногу, принять исходное положение.

Базовый технико-тактический элемент №5 (прямой удар левой ногой из левосторонней атакующей стойки).

Этот вариант прямого удара ногой, по сравнению с предыдущим, более сложен, поскольку выполняется впередистоящей ногой. Однако сравнительная техническая сложность с лихвой окупается тем, что в силу неожиданности и сравнительной быстроты этот удар в бою практически неотразим, особенно для неопытного противника.

Исходное положение - левосторонняя атакующая стойка (фото 10, вид сбоку, фронтальный вид):

- линия правой стопы составляет с линией атаки угол примерно 60°;
- пятка правой опорной стопы, на которую приходится приблизительно 80% веса тела, и носок левой стопы, касающийся поверхности пола передней частью подошвы, лежат на линии атаки, причем расстояние между ними – примерно две длины стопы;
- колени несколько согнуты и сведены к центральной линии тела;
- таз «подобран» под себя, поясница немного округлена и расслаблена, мышцы живота слегка напряжены;
- туловище немного отклонено назад и развернуто левым боком к противнику;
- левая расслабленная и согнутая рука, направленная на противника, вынесена перед туловищем таким образом, чтобы ее локоть был опущен, а кулак, обращенный тыльной поверхностью костяных костей вполоборота наружу и вверх, находился на уровне подбородка;

- правая согнутая рука свободно расположена у правой половины туловища, локоть опущен, кулак находится справа от подборка и повернут внутрь;
- голова наклонена вперед, лоб сориентирован по линии атаки;
- легко пружинить на правой ноге, совершая небольшие по амплитуде движения вверх-вниз.

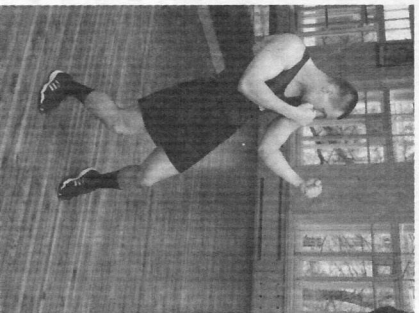


Фото 10, вид сбоку

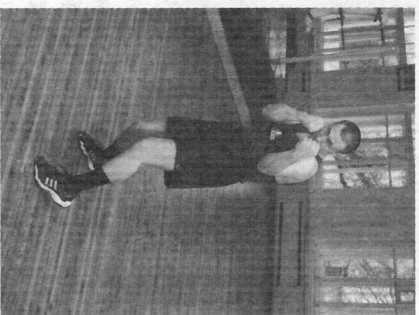


Фото 10, фронтальный вид

Выполнение: из описанного исходного положения, одновременно с переносом всего веса тела на правую ногу, поднять стибаемую в колене левую ногу так, чтобы в итоге ее колено оказалось на уровне солнечного сплетения, а голень – перпендикулярна поверхности пола. Далее – резко выпрямить левую ногу вперед к цели – паху противника. В конце ударного движения (фото 11, вид сбоку, фронтальный вид):

- правая стопа, нагруженная весом тела, развернута относительно линии атаки носком наружу и всей поверхностью плотно стоит на полу;
- носок левой стопы, касающийся цели – от себя;
- ноги напряжены и слегка согнуты в коленях;
- таз «подобран» под себя, поясница немного округлена и расслаблена, мышцы живота слегка напряжены;
- туловище немного отклонено назад и развернуто левым боком к противнику;
- левая расслабленная и согнутая рука, направленная на про-

тивника, вынесена перед туловищем таким образом, чтобы ее локоть был опущен, а кулак, обращенный тыльной поверхностью ладонных костей вправо, наружу и вверх, находился на уровне подборка;

- правая согнутая рука свободно расположена у правой половины туловища, локоть опущен, кулак находится справа от подборка и повернут внутрь;

• голова наклонена вперед, лоб сориентирован по линии атаки. Зафиксировать описанное конечное положение тела на 1-2 секунды и, опустив бьющую ногу, принять исходное положение.

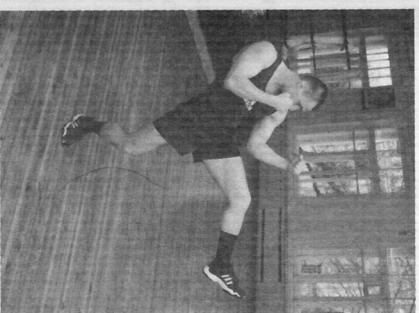


Фото 11, вид сбоку



Фото 11, фронтальный вид

Базовый технико-тактический элемент №6 (сайд-степ влево с боковым ударом левой рукой из вспомогательной стойки).

В реальном бою сайд-степ (дословно – «шаг в сторону») применяется, как правило, не столько для того, чтобы защититься от какого-либо одиночного удара противника, сколько для того, чтобы избежать его атаки в целом. В рамках представленной Вашему вниманию методики основное назначение сайд-степа с одновременным ударом рукой состоит в возможности гарантированного ухода с линии атаки на дальнюю дистанцию после нанесения противнику бокового удара «на выход». Описанный ниже технико-тактический элемент №6 позволяет освоить сайд-степ с ударом в упрощенных условиях.

Исходное положение (фото 12, вид сбоку, фронтальный вид):

- стопы ног параллельны, расстояние между ними – ширина плеч;
- вес тела равномерно распределен между ногами, слетка согнутыми в коленях;
- таз «подобран» под себя, поясница немного округлена и расслаблена, мышцы живота слегка напряжены;
- плечи расслаблены и поданы вперед, руки перед собой;
- голова наклонена вперед, лоб сориентирован по линии атаки;
- легко переступая с ноги на ногу за счет переносов веса тела, выполнять малоамплитудное раскачивание туловища в плоскости, перпендикулярной линии атаки.

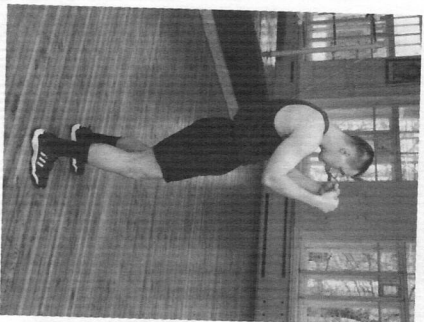


Фото 12, вид сбоку

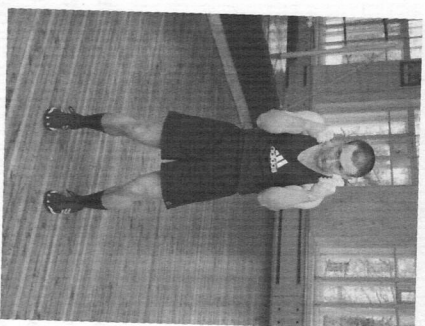


Фото 12, фронтальный вид

Выполнение: в один из моментов, когда большая часть веса тела перенесена на правую ногу, сделать выпадивание (сайд-степ) левой ногой вперед-влево (вперед – примерно на длину стопы, влево – на половину длины стопы) с одновременным выполнением бокового удара левой рукой на уровне подбородка противника. При этом туловище скручивается по ходу часовой стрелки таким образом, чтобы в итоге проекции линии таза и линии плеч на поверхность пола были расположены под углом приблизительно 45° к линии атаки. В конечном положении (фото 13, вид сбоку, фронтальный вид):



Фото 13, вид сбоку



Фото 13, фронтальный вид

- левая стопа, на которую перенесен основной вес тела, перпендикулярна линии атаки;
- правая стопа, подтянутая после выпадивания к левой стопе, касается пола передней частью подошвы в точке, удаленной от носка левой стопы на половину длины стопы вперед и длину стопы вправо;
- колени слетка согнуты и сведены к центральной линии тела;
- таз «подобран» под себя, мышцы живота напряжены, левое плечо прикрывает подбородок;
- предплечье и плечо левой руки, согнутой под углом примерно 120° , лежат в плоскости, параллельной плоскости пола;
- пальцы кулака левой руки, касающегося цели головками пальцев костей, обращены к себе за счет максимального сгибания руки в запястье;
- локоть правой руки опущен, а ее раскрытая кисть, большим пальцем легко касающаяся верхней скулы, прикрывает правую боковую поверхность головы;
- голова наклонена вперед, лоб сориентирован по линии атаки. Удерживать описанное конечное положение тела, легко пружиня на левой ноге, в течение 1-2 секунд, затем, с шагом правой ноги назад, принять исходное положение.

Базовый технико-тактический элемент №7 (отклон с шагом назад из левосторонней контратакующей стойки).

Отклон является очень практичной защитой, поскольку, во-первых, позволяет избежать фактически любого удара в верхнюю часть тела, во-вторых, оставляет руки свободными для ответных ударов. Сочетание отклонения и ухода назад – основа эффективной **обобщающей защиты**, позволяющей выйти из сферы как ручных, так и ножных ударов противника.

Исходное положение – левосторонняя контратакующая стойка (фото 14, вид сбоку, фронтальный вид):

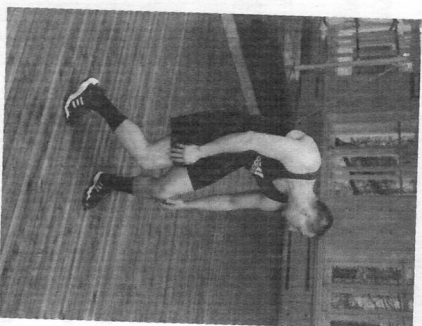


Фото 14, вид сбоку



Фото 14, фронтальный вид

- большая часть веса тела (примерно 80%) – на левой впередстоящей опорной ноге;
- расстояние между носком правой стопы, опирающейся о пол передней частью подошвы, и пяткой левой стопы, плотно стоящей на полу, составляет приблизительно две длины стопы;
- носки стоп сориентированы по линии атаки, соединяющей центральную линию Вашего тела с центральной линией тела противника;
- ноги в коленях слегка согнуты, при этом колено опорной ноги располагается над пальцами опорной стопы;
- колени сведены к центральной линии тела;
- таз «подобран» под себя, поясница немного округлена и расслаблена, мышцы живота слегка напряжены;
- левое плечо выведено вперед до одного уровня с коленом левой ноги и максимально расслаблено;

- расслабленные руки свободно свисают вниз;
- голова наклонена вперед, лоб сориентирован по линии атаки;
- легко переступая с ноги на ногу без значительных переносов веса тела, выполнять малоплундное, аритмичное раскачивание туловища вперед-назад.

Выполнение: в один из моментов, когда большая часть веса тела перенесена на левую ногу, толкнувшись ею, послать тело назад, выполнив при этом шаг правой ногой, равный приблизительно длине стопы, смещенный с рывком верхней части туловища назад. Сразу же после шага правой ногой левая нога подтягивается к ней до тех пор, пока между стопами на мгновение не восстановится исходное расстояние. В итоге (фото 15, вид сбоку, фронтальный вид):

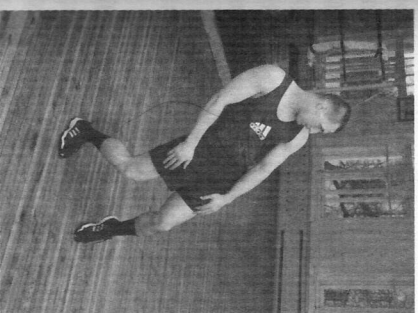


Фото 15, вид сбоку

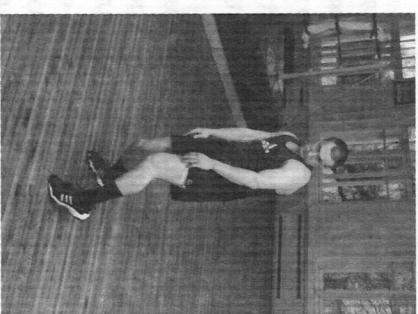


Фото 15, фронтальный вид

- верхняя часть туловища, левой стороной обращенная к противнику, максимально отклонена назад относительно исходного положения;
- голова наклонена вперед, лоб сориентирован по линии атаки;
- подбородок прикрыт левым плечом;
- расслабленные руки свободно свисают вниз;
- мышцы живота напряжены;
- таз «подобран» под себя, колени слегка согнуты и сведены к центральной линии тела;
- носки стоп сориентированы по линии атаки.

На мгновение зафиксировать описанное конечное положение тела, затем, двинувшись вперед, вернуться в исходное положение.

Базовый технико-тактический элемент №8 (комбинация: боковой удар правой рукой → боковой удар левой рукой).

Как указывалось выше, далеко не всегда в условиях реального боя удается нокаутировать противника одиночным ударом. Исходя из этого, в рамках методики, представленной Вашему вниманию, боковые и прямые удары руками, а также прямые удары ногами, составляющие основу как атакующих, так и контратакующих действий, объединены в сравнительно короткие (2-4 удара) боевые комбинации.

Исходное положение - левосторонняя атакующая стойка (фото 16):

- линия правой стопы составляет с линией атаки угол примерно 60°;
- пятка правой опорной стопы, на которую приходится приблизительно 80% веса тела, и носок левой стопы, касающийся поверхности пола передней частью подошвы, лежат на линии атаки, причем расстояние между ними – примерно две длины стопы;
- колени несколько согнуты и сведены к центральной линии тела;

- таз «подобран» под себя, поясница немного округлена и расслаблена, мышцы живота слегка напряжены;

- туловище немного отклонено назад и развернуто левым боком к противнику;

- левая расслабленная и согнутая рука, направленная на противника, вынесена перед туловищем таким образом, чтобы ее локоть был опущен, а кулак, обращенный тыльной поверхностью ладонных костей влобоборота наружу и вверх, находился на уровне подбородка;

- правая согнутая рука свободно расположена у правой лопатки туловища, локоть опущен, кулак находится справа от подбородка и повернут внутрь;

- голова наклонена вперед, лоб сориентирован по линии атаки; легко пружинить на правой ноге, совершая небольшие по амплитуде движения вверх-вниз.

Выполнение: из описанного исходного положения толчком правой ноги тело посылается вперед по линии атаки. При этом левая нога делает «скользящий» шаг вперед-влево (вперед – на длину

стопы, влево – на половину длины стопы). Одновременно с касанием подошвы левой ноги пола после выпадения и началом переноса на нее веса тела, туловище поворачивается справа налево, и правая рука направляется по дуге к цели – подбородку противника. При этом левое плечо рывком уходит назад, а левая рука устремляется к левой стороне головы бьющего для страховки от возможного встречного удара противника. Кулак левой руки разжимается и в момент контакта правого кулака с целью, локоть левой руки опущен, а раскрытая кисть, большим пальцем легко касающаяся левой верхней скулы, прикрывает левую боковую поверхность головы бьющего. Кисть правой руки при движении вперед сжимается в кулак и в момент контакта с целью головок ладонных костей, пальцы кулака должны быть повернуты к себе. Отмечу, что боковой удар правой рукой обязательно должен усиливаться резким сокращением мышц живота. Левая нога в момент «выталкивания» правого кулака в цель, полностью нагружается весом тела и поддерживает поступательное движение тела вперед. Выполнив толчок – основу бокового удара правой рукой - правая нога подтягивается к левой на расстояние, необходимое для формирования левосторонней промежуточной стойки. В итоге (фото 17):

- большая часть веса тела (примерно 80%) – на левой впередистоящей опорной ноге;

- расстояние между носком правой стопы, опирающейся о пол передней частью подошвы, и пяткой левой стопы, плотно стоящей на полу, составляет приблизительно длину стопы;

- носки стоп сориентированы по линии атаки, соединяющей центральную линию Вашего тела с центральной линией тела противника;

- ноги в коленях слегка согнуты, при этом колено опорной ноги располагается над пальцами опорной стопы;

- колени сведены к центральной линии тела;

- таз «подобран» под себя, поясница немного округлена и расслаблена, мышцы живота слегка напряжены;

- левая согнутая и расслабленная рука расположена так, чтобы локоть ее был опущен, а раскрытая кисть, большим пальцем легко касающаяся верхней скулы, прикрывала левую боковую поверхность головы;

- правое плечо выведено вперед до одного уровня с коленом левой ноги;

- предплечье и плечо напряженной правой руки, согнутой под углом примерно 120° , лежат в плоскости, параллельной плоскости пола;

- пальцы кулака правой руки, касающегося цели головками пальцев костей, обращены к себе за счет максимального сгибания руки в запястье;

- голова наклонена вперед, лоб сориентирован по линии атаки.

На мгновение зафиксировав описанное конечное положение, рукой: толчок левой ногой, переносящей часть веса тела на правую ногу → поворот-выпрямление туловища при активном развороте стоп на передних частях подошвы, выводящий вперед левую часть туловища → дугообразное движение кулака левой руки, начинающееся снизу вверх и далее по горизонтали до цели – подбодка противника. В конце ударного движения (фото 18):

- стопы – на передних частях подошвы, вес тела равномерно распределен между ногами, пятки развернуты в сторону удара, колени слегка согнуты и сведены к центральной линии тела;
- таз «подобран» под себя, мышцы живота напряжены, левое плечо прикрывает подбородок;

- предплечье и плечо левой руки, согнутой под углом примерно 120° , лежат в плоскости, параллельной плоскости пола;

- пальцы кулака левой руки, касающегося цели головками пальцев костей, обращены к себе за счет максимального сгибания руки в запястье;

- локоть правой руки опущен, а ее раскрытая кисть, большим пальцем легко касающаяся верхней скулы, прикрывает правую боковую поверхность головы;

- голова наклонена вперед, лоб сориентирован по линии атаки. Зафиксировав описанное конечное положение тела на 1-2 секунды, затем, шагнув назад правой ногой и подтянув на необходимое расстояние левую ногу, принять исходное положение – левостороннюю атакующую стойку (фото 19).

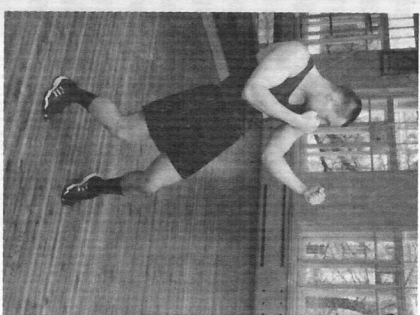


Фото 16

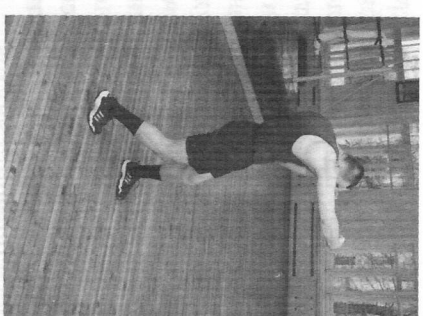


Фото 17

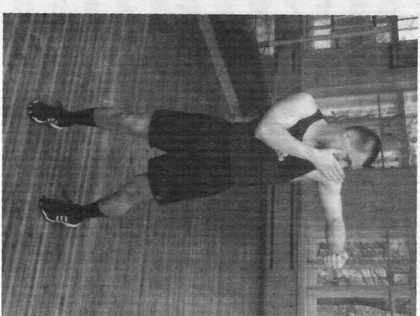


Фото 18

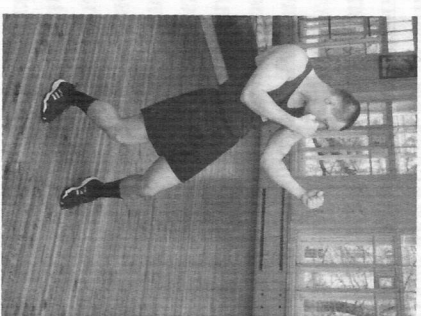


Фото 19

Базовый технико-тактический элемент №9 (комбинация: прямой удар левой рукой → боковой удар правой рукой → боковой удар левой рукой).

Исходное положение - левосторонняя атакующая стойка (фото 20):

- линии правой стопы составляет с линией атаки угол примерно 60° ;
- пятка правой опорной стопы, на которую приходится приблизительно 80% веса тела, и носок левой стопы, касающийся поверхности пола передней частью подошвы, лежат на линии атаки, причем расстояние между ними – примерно две длины стопы;

- колени несколько согнуты и сведены к центральной линии тела;
- таз «подобран» под себя, поясница немного округлена и расслаблена, мышцы живота слегка напряжены;
- туловище немного отклонено назад и развернуто левым боком к противнику;

- левая расслабленная и согнутая рука, направленная на противника, вынесена перед туловищем таким образом, чтобы ее локоть был опущен, а кулак, обращенный тыльной поверхностью костяных костей влобоборота наружу и вверх, находился на уровне подбородка;

- правая согнутая рука свободно расположена у правой лопатки туловища, локоть опущен, кулак находится справа от подбородка и повернут внутрь;

- голова наклонена вперед, лоб сориентирован по линии атаки; легко пружинить на правой ноге, совершая небольшие по амплитуде движения вверх-вниз.

Выполнение: из описанного исходного положения толчком правой ноги тело посылается вперед по линии атаки. При этом левая нога делает «скользящий» шаг вперед-влево (вперед – на длину стопы, влево – на половину длины стопы). Одновременно с шагом левой ноги кулак левой руки резко выносится вперед к цели – подбородку противника, а правое плечо рывком отводится назад. В момент касания цели головками пястных костей, кулак должен быть обращен пальцами влобоборота вниз, а сама рука – слегка согнута в локтевом суставе и максимально напряжена (фото 21). Следует отметить, что кулак в данном случае должен «воткнуться» в цель раньше, чем вес тела будет перенесен на переднюю ногу.

Одновременно с продолжающимся переносом веса тела на левую ногу и «выдергиванием» левого кулака из цели, туловище поворачивается справа налево, и правая рука направляется по дуге к цели – подбородку противника. При этом левое плечо рывком уводится назад, а левая рука устремляется к левой стороне головы будущего для страховки от возможного встречного удара противника. Кулак левой руки разжимается и в момент контакта правого кулака с целью, локоть левой руки опущен, а раскрытая кисть, большим пальцем легко касающаяся левой верхней скулы, прикрывает левую боковую поверхность головы будущего. Кисть правой руки при движении вперед сжимается в кулак и в момент контакта с целью головок пястных костей, пальцы кулака должны быть по-

вернуты к себе. Отмечу, что боковой удар правой рукой обязательно должен усиливаться резким сокращением мышц живота. Левая нога в момент «втыкания» правого кулака в цель, полностью напружается весом тела и сдерживает поступательное движение тела вперед. Выполняя толчок – основу описанной «двойки» ударов – правая нога подтягивается к левой на расстояние, необходимое для формирования двусторонней промежуточной стойки. Подчеркну, что описанная «двойка», состоящая из прямого удара левой и бокового удара правой рукой выполняется «под шаг», то есть она начинается толчком правой ноги и заканчивается переносом большей части веса тела на левую ногу. В итоге (фото 22):

- большая часть веса тела (примерно 80%) – на левой передней стоящей опорной ноге;
- расстояние между носком правой стопы, опирающейся о пол передней частью подошвы, и пяткой левой стопы, плотно стоящей на полу, составляет приблизительно длину стопы;

- носки стоп сориентированы по линии атаки, соединяющей центральную линию Вашего тела с центральной линией тела противника;

- ноги в коленях слегка согнуты, при этом колено опорной ноги располагается над пальцами опорной стопы;

- колени сведены к центральной линии тела;

- таз «подобран» под себя, поясница немного округлена и расслаблена, мышцы живота слегка напряжены;

- левая согнутая и расслабленная рука расположена так, чтобы локоть ее был опущен, а раскрытая кисть, большим пальцем легко касающаяся верхней скулы, прикрывала левую боковую поверхность головы;

- правое плечо выведено вперед до одного уровня с коленом левой ноги;

- предплечье и плечо напряженной правой руки, согнутой под углом примерно 120°, лежат в плоскости, параллельной плоскости пола;

- пальцы кулака правой руки, касающегося цели головками пястных костей, обращены к себе за счет максимального сгибания руки в запястье;

- голова наклонена вперед, лоб сориентирован по линии атаки.

На мгновение зафиксировав описанное конечное положение, выполнить в следующей последовательности боковой удар левой рукой: толчок левой ногой, переносащий часть веса тела на пра-

вую ногу → поворот-выпрямление туловища при активном развороте стоп на передних частях подошвы, выводящий вперед левую часть туловища → дугообразное движение кулака левой руки, начинающееся снизу вверх и далее по горизонтали до цели – подборка противника. В конце ударного движения (фото 23):

- стопы – на передних частях подошвы, вес тела равномерно распределен между ногами, пятки развернуты в сторону удара, колени слегка согнуты и сведены к центральной линии тела;
- таз «подобран» под себя, мышцы живота напряжены, левое плечо прикрывает подбородок;
- предплечье и плечо левой руки, согнутой под углом примерно 120° , лежат в плоскости, параллельной плоскости пола;
- пальцы кулака левой руки, касающегося цели головками пястных костей, обращены к себе за счет максимального сгибания руки в запястье;
- локоть правой руки опущен, а ее раскрытая кисть, большим пальцем легко касающаяся верхней скулы, прикрывает правую боковую поверхность головы;
- голова наклонена вперед, лоб сориентирован по линии атаки.

Зафиксировать описанное конечное положение тела на 1-2 секунды, затем, шагнув назад правой ногой и подтянув на необходимое расстояние левую ногу, принять исходное положение – левостороннюю атакующую стойку (фото 24).

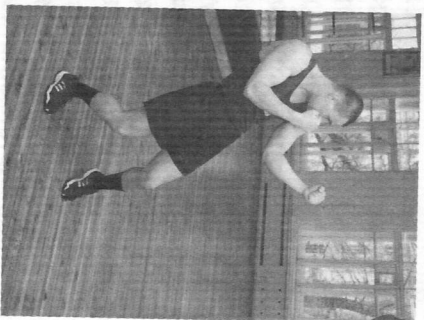


Фото 20

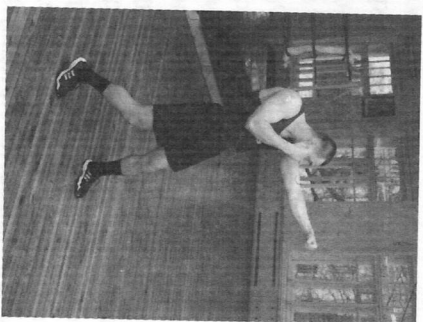


Фото 21

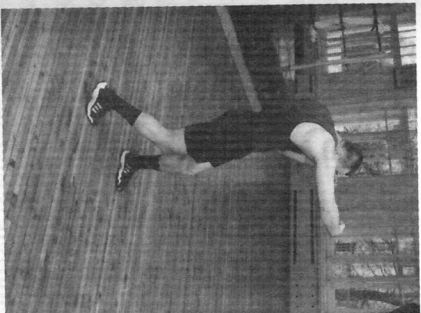


Фото 22

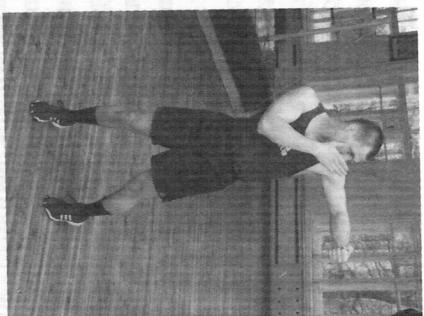


Фото 23

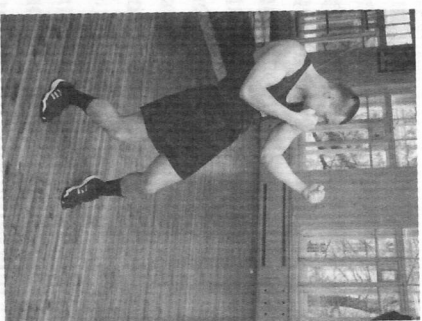


Фото 24

Базовый технико-тактический элемент №10 (комбинация: прямой удар левой ногой → прямой удар левой рукой → боковой удар правой рукой → боковой удар левой рукой).

- Исходное положение - левосторонняя атакующая стойка (фото 25):
- линия правой стопы составляет с линией атаки угол примерно 60° ;
 - пятка правой опорной стопы, на которую приходится приблизительно 80% веса тела, и носок левой стопы, касающийся поверх-

ности пола передней частью подошвы, лежат на линии атаки, причем расстояние между ними – примерно две длины стопы;

- колени несколько согнуты и сведены к центральной линии тела;
- таз «подобран» под себя, поясница немного округлена и расслаблена, мышцы живота слегка напряжены;

- туловище немного отклонено назад и развернуто левым боком к противнику;

- левая расслабленная и согнутая рука, направленная на противника, вынесена перед туловищем таким образом, чтобы ее локоть был опущен, а кулак, обращенный тыльной поверхностью пястных костей вправо, наружу и вверх, находился на уровне подбородка;
- правая согнутая рука свободно расположена у правой половины туловища, локоть опущен, кулак находится справа от подбородка и повернут внутрь;

- голова наклонена вперед, лоб сориентирован по линии атаки; легко пружинить на правой ноге, совершая небольшие по амплитуде движения вверх-вниз.

Выполнение: из описанного исходного положения, одновременно с переносом всего веса тела на правую ногу, поднять стибаемую в колене левую ногу так, чтобы в итоге ее колено оказалось на уровне солнечного сплетения, а голень – перпендикулярна поверхности пола. Далее, не задерживаясь, резко выправить левую ногу вперед к цели – паху противника. В конце ударного движения (фото 26):

- правая стопа, нагруженная весом тела, развернута относительно линии атаки носком наружу и всей поверхностью плотно стоит на полу;

- носок левой стопы, касающийся цели – от себя;
- ноги напряжены и слегка согнуты в коленях;

- таз «подобран» под себя, поясница немного округлена и расслаблена, мышцы живота слегка напряжены;
- туловище немного отклонено назад и развернуто левым боком к противнику;

- левая расслабленная и согнутая рука, направленная на противника, вынесена перед туловищем таким образом, чтобы ее локоть был опущен, а кулак, обращенный тыльной поверхностью пястных костей вправо, наружу и вверх, находился на уровне подбородка;
- правая согнутая рука свободно расположена у правой половины туловища, локоть опущен, кулак находится справа от подбородка и повернут внутрь;

- голова наклонена вперед, лоб сориентирован по линии атаки. Зафиксировать описанное конечное положение тела на долю секунды. Далее, одновременно с опусканием левой ноги и выпрямлением ее вперед-влево, выполняется толчок правой ногой, ускоряющий движение тела по линии атаки. При этом кулак левой руки резко выносится вперед к цели – подбородку противника, а правое плечо рывком отводится назад. В момент касания цели толчками пястных костей, кулак должен быть обращен пальцами вправо, наружу и вверх, а сама рука – слегка согнута в локтевом суставе и максимально напряжена (фото 27). Следует отметить, что кулак в данном случае должен «воткнуться» в цель раньше, чем вес тела будет перенесен на впередистоящую ногу.

Одновременно с продолжающимся переносом веса тела на левую ногу и «выдергиванием» левого кулака из цели, туловище поворачивается справа налево, и правая рука направляется по дуге к цели – подбородку противника. При этом левое плечо рывком выдвигается назад, а левая рука устремляется к левой стороне головы быстрое для страховки от возможного встречного удара противника. Кулак левой руки разжимается и в момент контакта правого кулака с целью, локоть левой руки опущен, а раскрытая кисть, большим пальцем легко касающаяся левой верхней скулы, прикрывает левую боковую поверхность головы быстрое. Кисть правой руки при движении вперед сжимается в кулак и в момент контакта с целью головкой пястных костей, пальцы кулака должны быть повернуты к себе. Отмечу, что боковой удар правой рукой обязательно должен усиливаться резким сокращением мышц живота. Левая нога в момент «выталкивания» правого кулака в цель, полностью нагружается весом тела и поддерживает поступательное движение тела вперед. Выполняя толчок – основу описанной «двойки» ударов – правая нога подтягивается к левой на расстояние, необходимое для формирования левосторонней промежуточной стойки. Подчеркну, что описанная «двойка», состоящая из прямого удара левой и бокового удара правой рукой выполняется «под шаг». В итоге (фото 28):

- большая часть веса тела (примерно 80%) – на левой впередистоящей опорной ноге;

- расстояние между носком правой стопы, опирающейся о пол передней частью подошвы, и пяткой левой стопы, плотно стоящей на полу, составляет приблизительно длину стопы;

- носки стоп сориентированы по линии атаки, соединяющей

центральною линию Вашего тела с центральной линией тела противника;

- ноги в коленях слегка согнуты, при этом колено опорной ноги располагается над пальцами опорной стопы;

- колени сведены к центральной линии тела;

- таз «подобран» под себя, поясница немного округлена и расслаблена, мышцы живота слегка напряжены;

- левая согнутая и расслабленная рука расположена так, чтобы локоть ее был опущен, а раскрытая кисть, большим пальцем легко касающаяся верхней скулы, прикрывала левую боковую поверхность головы;

- правое плечо выведено вперед до одного уровня с коленом левой ноги;

- предплечье и плечо напряженной правой руки, согнутой под углом примерно 120° , лежат в плоскости, параллельной плоскости пола;
- пальцы кулака правой руки, касающиеся цели головками пястных костей, обращены к себе за счет максимального сгибания руки в запястье;

- голова наклонена вперед, лоб сориентирован по линии атаки. На мгновение зафиксировав описанное конечное положение, выполнить в следующей последовательности боковой удар левой рукой: толчок левой ногой, переносащий часть веса тела на правую ногу $\rightarrow$ поворот-выпрямление туловища при активном развороте стоп на передних частях подошвы, выводящий вперед левую часть туловища $\rightarrow$ дугообразное движение кулака левой руки, начинающееся снизу вверх и далее по горизонтали до цели – подбора противника. В конце ударного движения (фото 29):

- стопы – на передних частях подошвы, вес тела равномерно распределен между ногами, пятки развернуты в сторону удара, колени слегка согнуты и сведены к центральной линии тела;

- таз «подобран» под себя, мышцы живота напряжены, левое плечо прикрывает подбородок;

- предплечье и плечо левой руки, согнутой под углом примерно 120° , лежат в плоскости, параллельной плоскости пола;

- пальцы кулака левой руки, касающиеся цели головками пястных костей, обращены к себе за счет максимального сгибания руки в запястье;
- локоть правой руки опущен, а ее раскрытая кисть, большим пальцем легко касающаяся верхней скулы, прикрывает правую боковую поверхность головы;

- голова наклонена вперед, лоб сориентирован по линии атаки. Зафиксировать описанное конечное положение тела на 1-2 секунды, затем, шагнув назад правой ногой и подтянув на необходимое расстояние левую ногу, принять исходное положение – левостороннюю атакующую стойку (фото 30).

Помните о том, что при выполнении всех технико-тактических действий очень важно научиться живо представлять себе визави – противника, находящегося перед Вами.



Фото 25

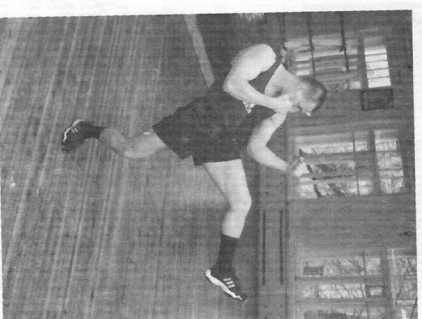


Фото 26



Фото 27

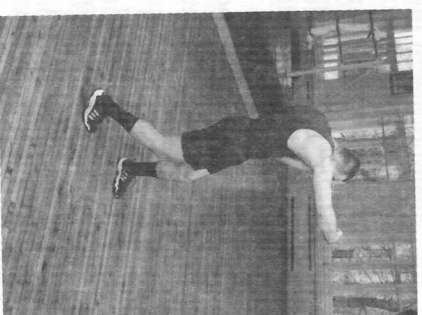


Фото 28

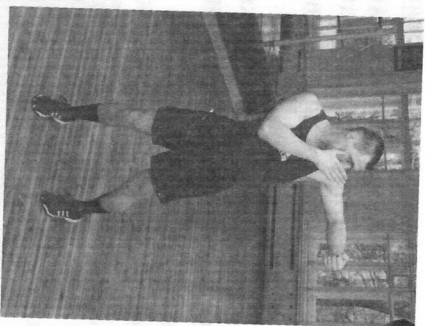


Фото 29

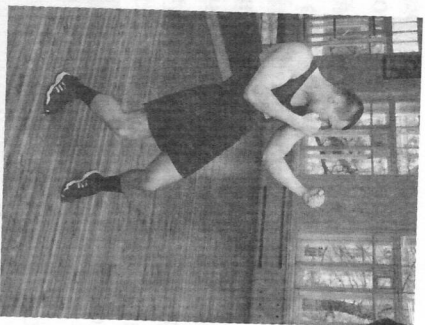


Фото 30

2.1.3. Условный «бой с тенью»

В рамках представленной Вамему вниманию методики условный «бой с тенью» - это комплекс ударов, защит и перемещений, выполняемых из боевой стойки в определенной последовательности без остановок в соответствии с представляемыми действиями противника.

Атакующие и защитные действия указанного комплекса основаны на базовых технико-тактических элементах (см. предыдущий раздел), адаптированных для реальной боевой стойки и реального боевого режима, что проявляется в некотором естественном видоизменении (по форме, но не по содержанию!) техники их выполнения. Отмечу, что включение условного «боя с тенью» в структурную методики обусловлено тем, что это упражнение позволяет существенно упростить переход от базовых технико-тактических элементов, в которых определены фрагменты техники специальных упражнений для лучшего «прочувствования» всех биомеханических нюансов, к вольному «бою с тенью», речь о котором пойдет ниже. Кроме того, поскольку в условном «бое с тенью» совершенствуются переходы с одной линии атаки на другую, он является хорошим подводящим упражнением для освоения техники боя с несколькими нападающими.

Одним из ключевых элементов технико-тактического арсенала

в целом и условного «боя с тенью» в частности является боевая стойка – универсальное исходное положение, применяемое для выполнения как наступательных, так и оборонительных действий. Итоговая **боевая стойка** сутью индивидуальна и зависит от природных данных того или иного бойца. Однако на первых порах изучения технико-тактических действий индивидуализация боевой стойки недопустима, так как это существенно затрудняет освоение базовых элементов. Упомянутая итоговая боевая стойка должна стать результатом естественной трансформации так называемой типовой боевой стойки в ходе достаточно длительного процесса совершенствования приемов самозащиты.

Указанная типовая стойка (далее – левосторонняя боевая стойка) имеет следующие особенности (фото 31, вид сбоку, фронтальный вид):

- голова наклонена вперед, лоб сориентирован по линии атаки, плечи расслаблены;
- левая расслабленная и согнутая рука, направленная на противника, вынесена перед туловищем таким образом, чтобы ее локоть был опущен, а кулак, обращенный тыльной поверхностью ладонных костей вправо, наружу и вверх, находился на уровне подбородка;
- правая согнутая рука свободно расположена у правой половины туловища, локоть опущен, кулак находится справа от подбородка и повернут внутрь;
- туловище развернуто левым боком к противнику;
- таз «подобран» под себя, поясница немного округлена и расслаблена, мышцы живота слегка напряжены;
- вес тела равномерно распределен между ногами;
- колени несколько согнуты и сведены к центральной линии тела;
- стопы ног параллельны между собой и составляют с линией атаки угол примерно 60°;
- расстояние между пяткой левой стопы и носком правой стопы составляет примерно полторы длины стопы;
- легко переступая с ноги на ногу без значительных переносов веса тела, выполнять маломплитудное и аритмичное раскачивание туловища вперед-назад.

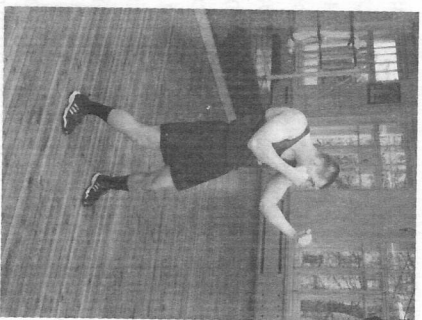


Фото 31, вид сбоку



Фото 31, фронтальный вид

Из описанной левосторонней боевой стойки, **без останова** и, **обязательно представляя себе действия реального противника**, выполнить последовательность технико-тактических действий:

Левосторонняя боевая стойка (фото 32) → боковой удар правой рукой (фото 33) → боковой удар левой рукой (фото 34) → левосторонняя боевая стойка (фото 35) → сайд-степ влево с боковым ударом левой рукой (фото 36) → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 90° к первоначальному направлению (фото 37) → **Боковой удар правой рукой** (фото 38) → **боковой удар левой рукой** (фото 39) → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 90° к первоначальному направлению (фото 40) → сайд-степ влево с боковым ударом левой рукой (фото 41) → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, **развернутой на 180° к первоначальному направлению** (фото 42) → **Боковой удар правой рукой** (фото 43) → боковой удар левой рукой (фото 44) → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 180° к первоначальному направлению (фото 45) → сайд-степ влево с боковым ударом левой рукой (фото 46) → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 270° к первоначальному направлению (фото 47) → **Боковой удар правой рукой** (фото 48) → **боковой удар левой рукой** (фото 49) → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 270° к первоначальному направлению (фото 50) → сайд-степ вле-

во с боковым ударом левой рукой (фото 51) → левосторонняя боевая стойка по исходной линии атаки (фото 52) → **Прямой удар левой рукой** (фото 53) → боковой удар правой рукой (фото 54) → боковой удар левой рукой (фото 55) → левосторонняя боевая стойка (фото 56) → сайд-степ влево с боковым ударом левой рукой (фото 57) → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 90° к первоначальному направлению (фото 58) → **Прямой удар левой рукой** (фото 59) → **боковой удар правой рукой** (фото 60) → боковой удар левой рукой (фото 61) → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 90° к первоначальному направлению (фото 62) → сайд-степ влево с боковым ударом левой рукой (фото 63) → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 180° к первоначальному направлению (фото 64) → **Прямой удар левой рукой** (фото 65) → боковой удар правой рукой (фото 66) → боковой удар левой рукой (фото 67) → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 180° к первоначальному направлению (фото 68) → сайд-степ влево с боковым ударом левой рукой (фото 69) → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 270° к первоначальному направлению (фото 70) → **Прямой удар левой рукой** (фото 71) → боковой удар правой рукой (фото 72) → боковой удар левой рукой (фото 73) → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 270° к первоначальному направлению (фото 74) → сайд-степ влево с боковым ударом левой рукой (фото 75) → левосторонняя боевая стойка по исходной линии атаки (фото 76) → **Прямой удар левой ногой** (фото 77) → прямой удар левой рукой (фото 78) → боковой удар правой рукой (фото 79) → боковой удар левой рукой (фото 80) → левосторонняя боевая стойка (фото 81) → сайд-степ влево с боковым ударом левой рукой (фото 82) → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 90° к первоначальному направлению (фото 83) → **Прямой удар левой ногой** (фото 84) → **прямой удар левой рукой** (фото 85) → боковой удар правой рукой (фото 86) → боковой удар левой рукой (фото 87) → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 90° к первоначальному направлению (фото 88) → сайд-степ влево с боковым ударом левой рукой (фото 89) → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 180° к первоначальному направлению (фото 90) → **Прямой удар левой ногой** (фото 91) → **прямой удар левой**

рукой (фото 92) → боковой удар правой рукой (фото 93) → боковой удар левой рукой (фото 94) → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 180° к первоначальному направлению (фото 95) → сайд-степ влево с боковым ударом левой рукой (фото 96) → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 270° к первоначальному направлению (фото 97) → **Прямой удар левой ногой (фото 98) → прямой удар левой рукой (фото 99) → боковой удар правой рукой (фото 100) → боковой удар левой рукой (фото 101) → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 270° к первоначальному направлению (фото 102) → сайд-степ влево с боковым ударом левой рукой (фото 103) → левосторонняя боевая стойка по исходной линии атаки (фото 104) → Отклон с шагом назад (фото 105) → боковой удар правой рукой (фото 106) → боковой удар левой рукой (фото 107) → левосторонняя боевая стойка (фото 108) → сайд-степ влево с боковым ударом левой рукой (фото 109) → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 90° к первоначальному направлению (фото 110) → Отклон с шагом назад (фото 111) → боковой удар правой рукой (фото 112) → боковой удар левой рукой (фото 113) → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 90° к первоначальному направлению (фото 114) → сайд-степ влево с боковым ударом левой рукой (фото 115) → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 180° к первоначальному направлению (фото 116) → Отклон с шагом назад (фото 117) → боковой удар правой рукой (фото 118) → боковой удар левой рукой (фото 119) → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 180° к первоначальному направлению (фото 120) → сайд-степ влево с боковым ударом левой рукой (фото 121) → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 270° к первоначальному направлению (фото 122) → Отклон с шагом назад (фото 123) → боковой удар правой рукой (фото 124) → боковой удар левой рукой (фото 125) → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 270° к первоначальному направлению (фото 126) → сайд-степ влево с боковым ударом левой рукой (фото 127) → левосторонняя боевая стойка по исходной линии атаки (фото 128) → Отклон с шагом назад (фото 129) → прямой удар левой рукой (фото 130) → боковой удар правой рукой (фото 131) → боковой удар левой рукой (фото 132) → левосторонняя боевая**

кой (фото 175) → боковой удар правой рукой (фото 176) → боковой удар левой рукой (фото 177) → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 180° к первоначальному направлению (фото 178) → сайд-степ влево с боковым ударом левой рукой (фото 179) → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 270° к первоначальному направлению (фото 180) → Отклон с шагом назад (фото 181) → прямой удар левой ногой (фото 182) → прямой удар левой рукой (фото 183) → боковой удар правой рукой (фото 184) → боковой удар левой рукой (фото 185) → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 270° к первоначальному направлению (фото 186) → сайд-степ влево с боковым ударом левой рукой (фото 187) → левосторонняя боевая стойка по исходной линии атаки (фото 188) → из левосторонней боевой стойки, шагнув назад левой ногой, перейти в правостороннюю боевую стойку и, не прерываясь, выполнить вышеописанную последовательность технико-тактических действий для «правой» стороны тела.

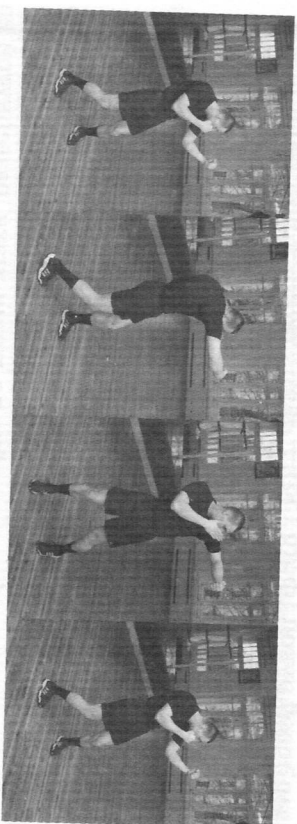


Фото 32

Фото 33

Фото 34

Фото 35

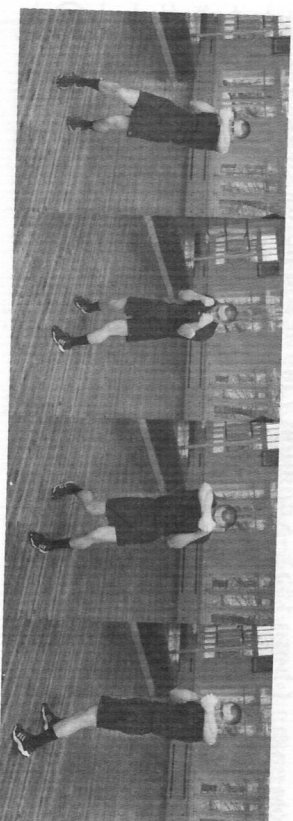


Фото 36

Фото 37

Фото 38

Фото 39

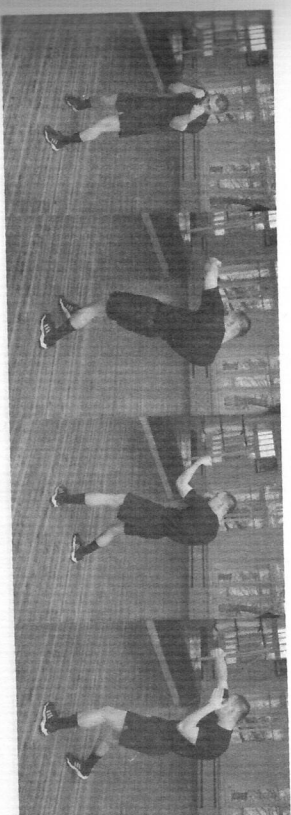


Фото 40

Фото 41

Фото 42

Фото 43



Фото 44

Фото 45

Фото 46

Фото 47

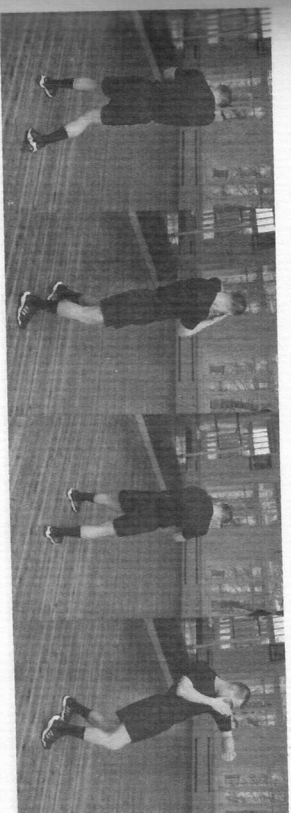


Фото 48

Фото 49

Фото 50

Фото 51

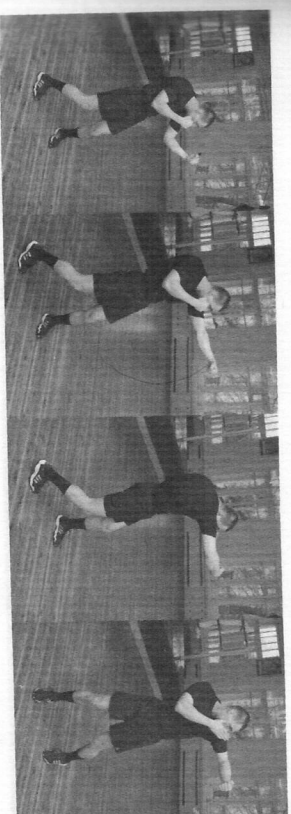


Фото 52

Фото 53

Фото 54

Фото 55

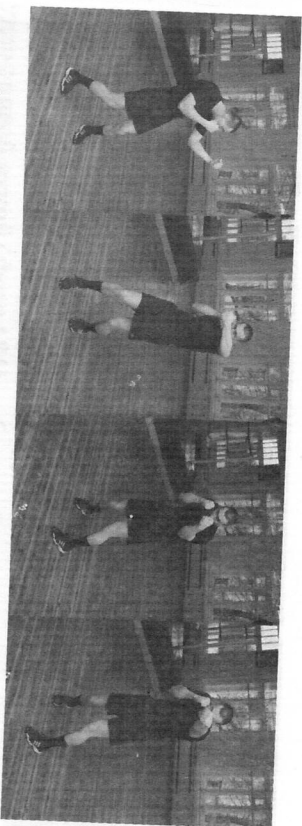


Фото 56

Фото 57

Фото 58

Фото 59

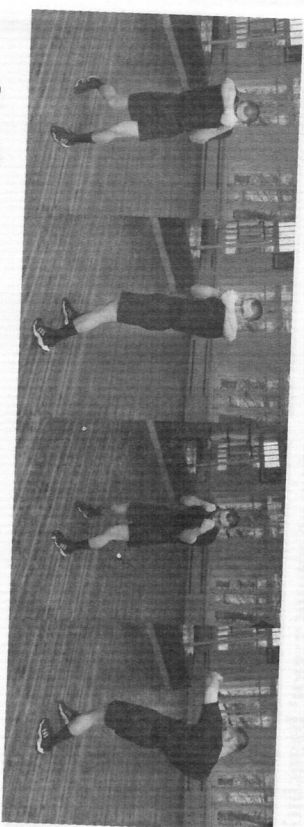


Фото 60

Фото 61

Фото 62

Фото 63

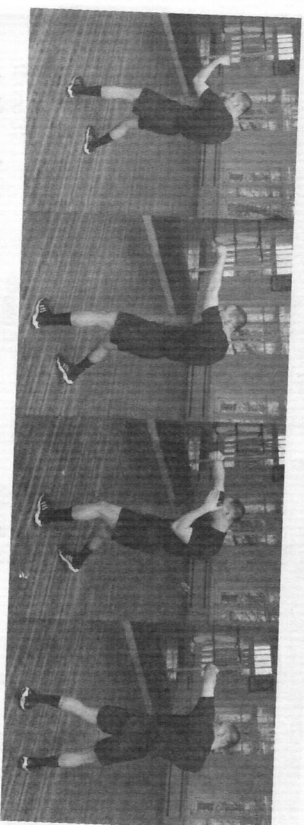


Фото 64

Фото 65

Фото 66

Фото 67



Фото 68

Фото 69

Фото 70

Фото 71

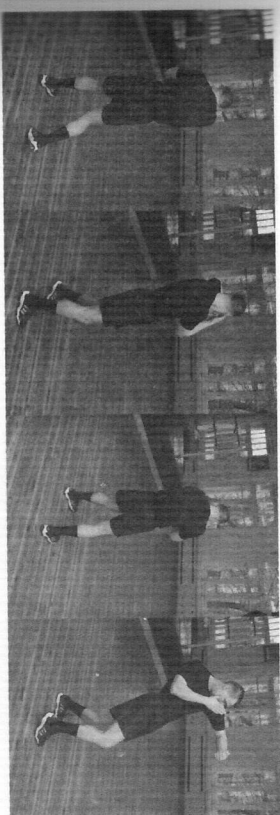


Фото 72

Фото 73

Фото 74

Фото 75

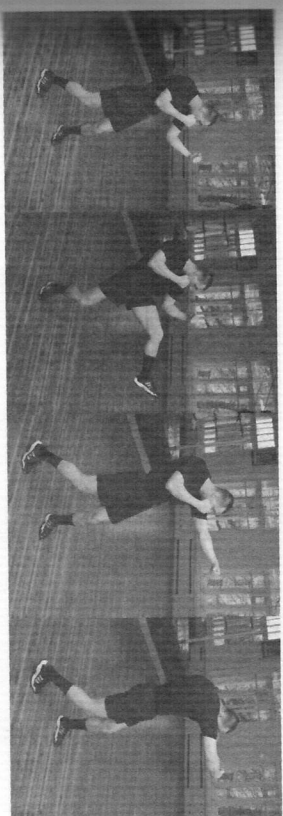


Фото 76

Фото 77

Фото 78

Фото 79

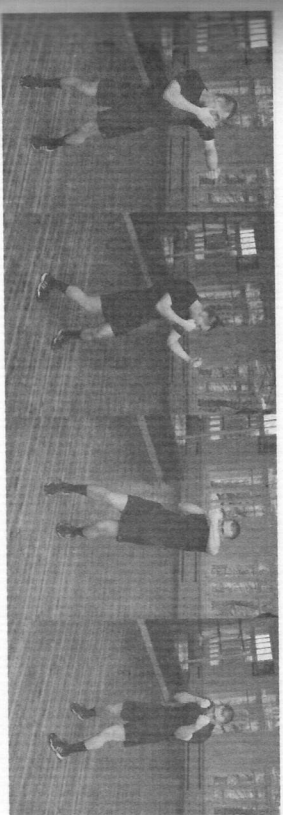


Фото 80

Фото 81

Фото 82

Фото 83

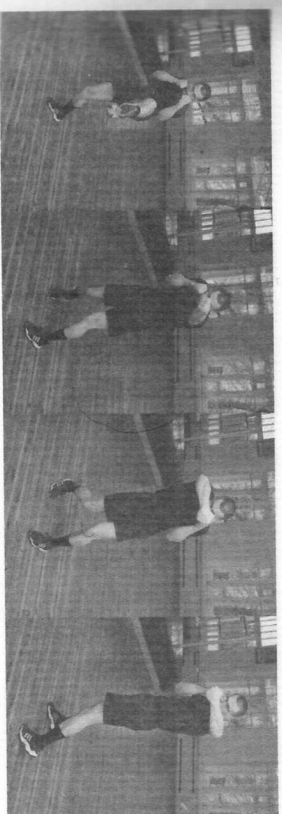


Фото 84

Фото 85

Фото 86

Фото 87

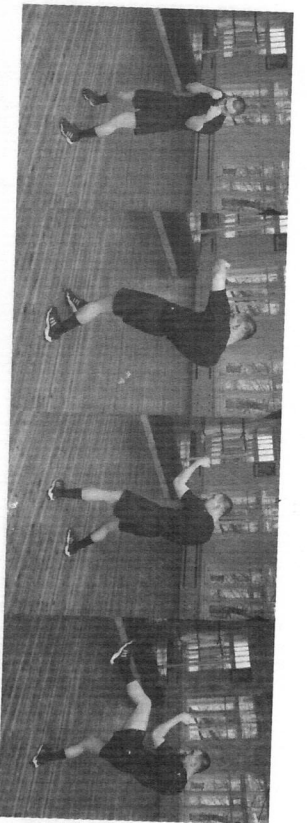


Фото 88

Фото 89

Фото 90

Фото 91

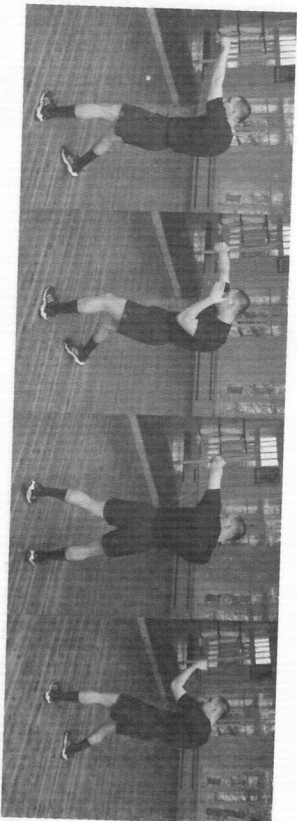


Фото 92

Фото 93

Фото 94

Фото 95

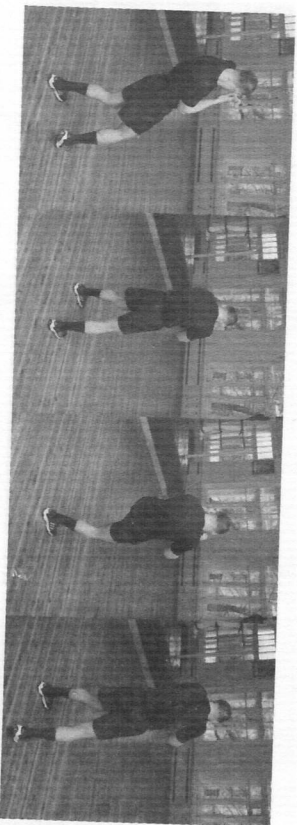


Фото 96

Фото 97

Фото 98

Фото 99

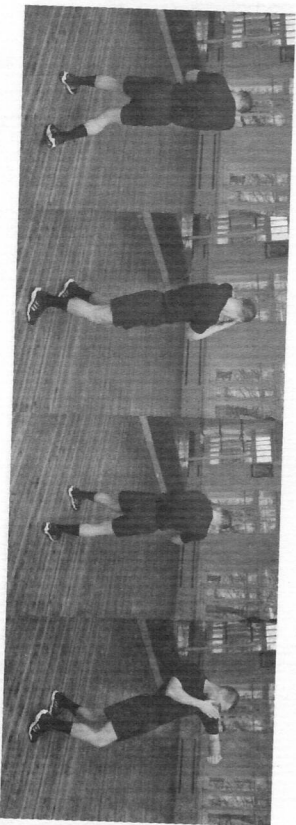


Фото 100

Фото 101

Фото 102

Фото 103

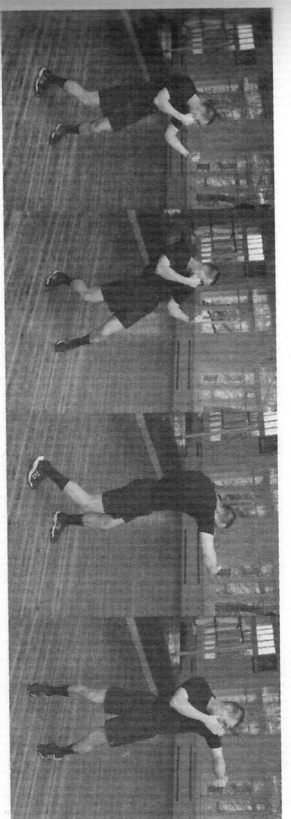


Фото 104

Фото 105

Фото 106

Фото 107

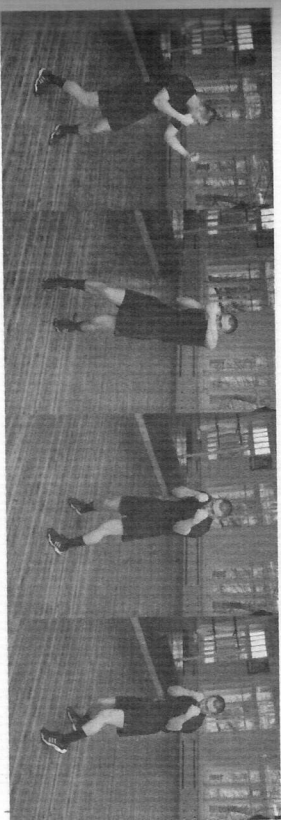


Фото 108

Фото 109

Фото 110

Фото 111

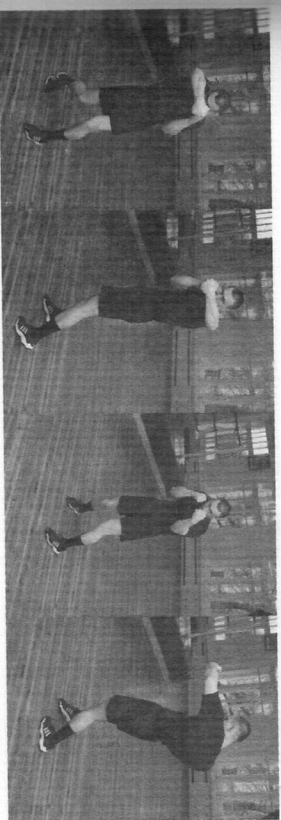


Фото 112

Фото 113

Фото 114

Фото 115

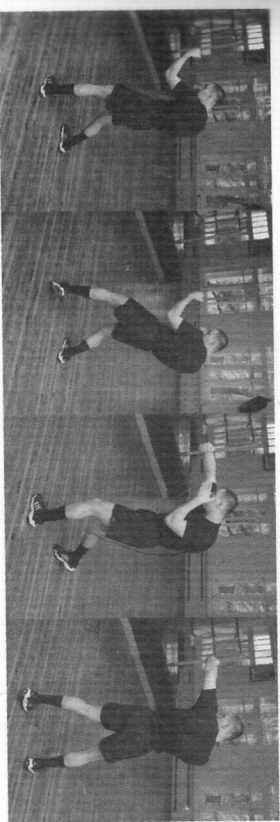


Фото 116

Фото 117

Фото 118

Фото 119



Фото 120

Фото 121

Фото 122

Фото 123



Фото 124

Фото 125

Фото 126

Фото 127

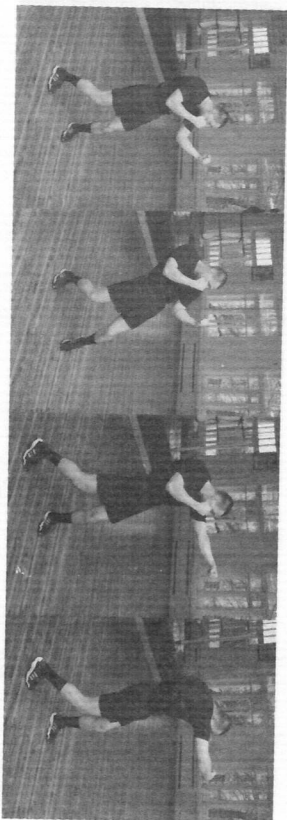


Фото 128

Фото 129

Фото 130

Фото 131

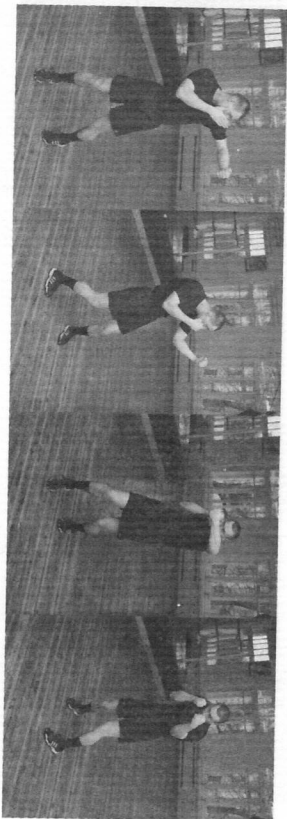


Фото 132

Фото 133

Фото 134

Фото 135

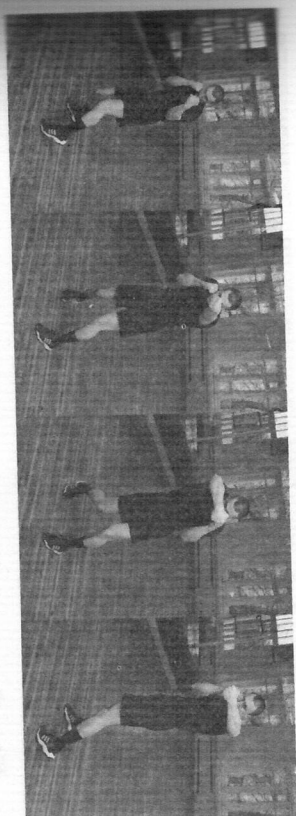


Фото 136

Фото 137

Фото 138

Фото 139



Фото 140

Фото 141

Фото 142

Фото 143

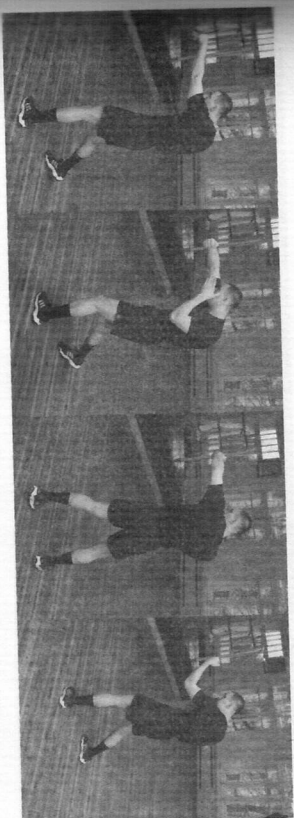


Фото 144

Фото 145

Фото 146

Фото 147



Фото 148

Фото 149

Фото 150

Фото 151

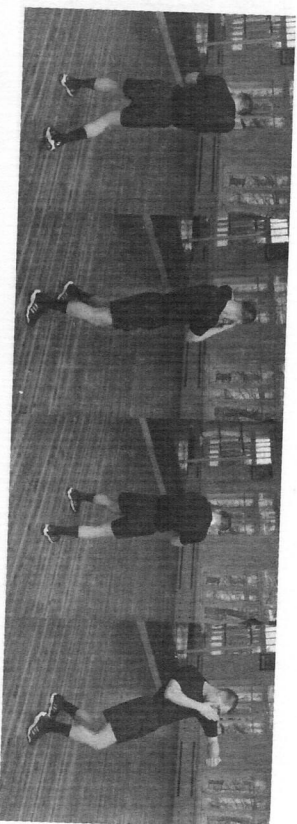


Фото 152

Фото 153

Фото 154

Фото 155

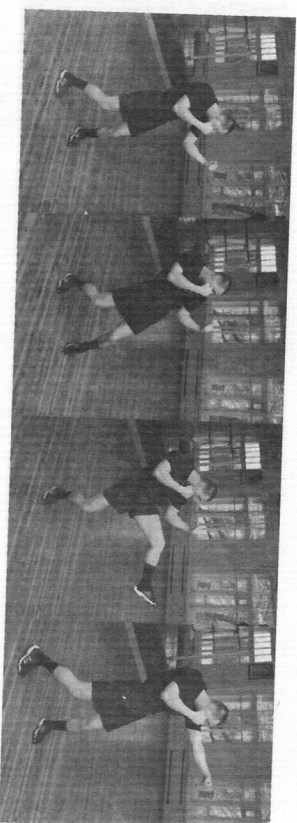


Фото 156

Фото 157

Фото 158

Фото 159

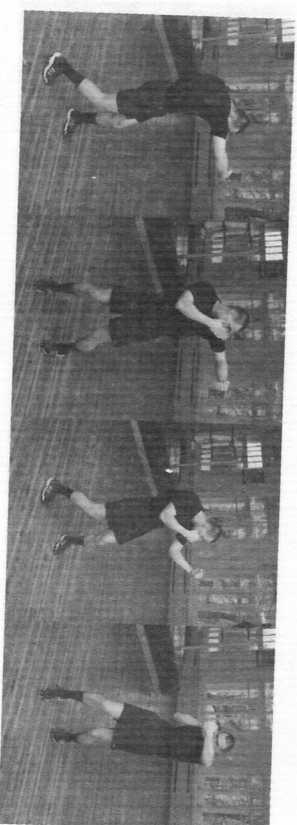


Фото 160

Фото 161

Фото 162

Фото 163

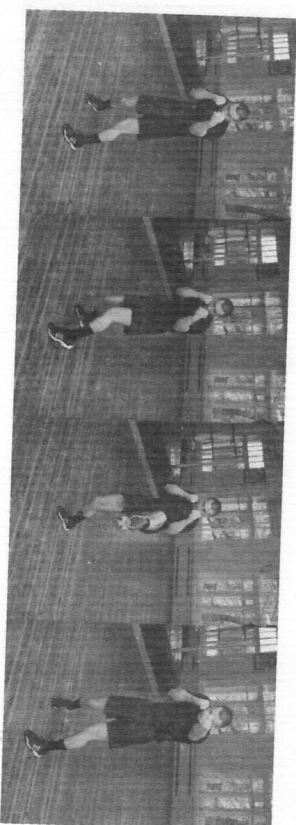


Фото 164

Фото 165

Фото 166

Фото 167

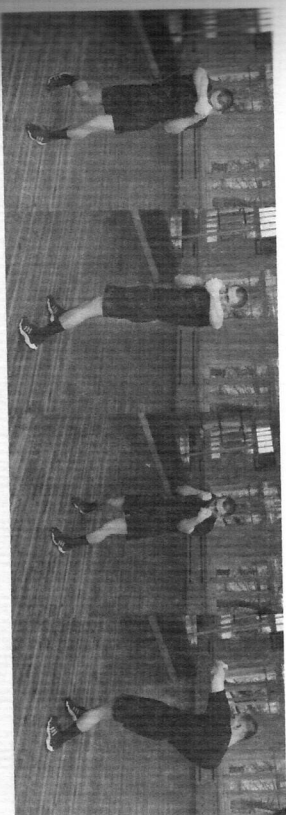


Фото 168

Фото 169

Фото 170

Фото 171

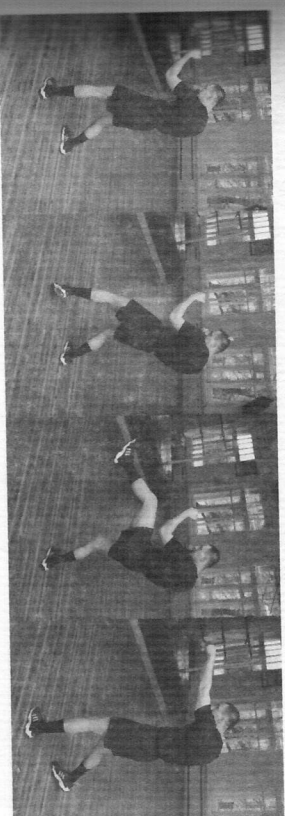


Фото 172

Фото 173

Фото 174

Фото 175

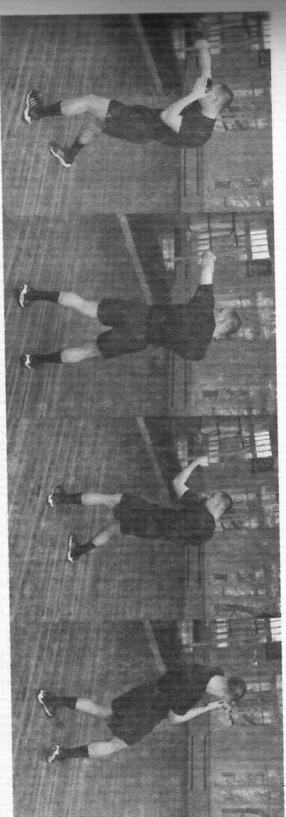


Фото 176

Фото 177

Фото 178

Фото 179

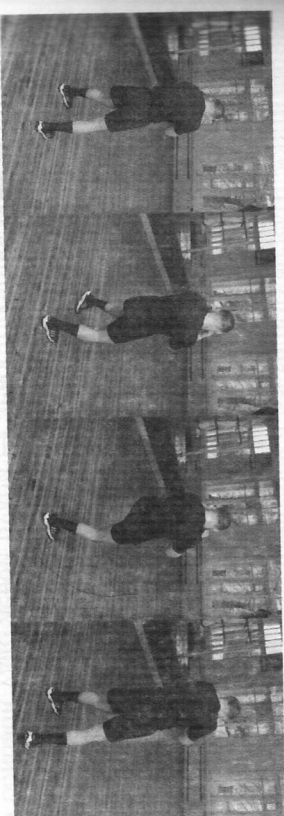


Фото 180

Фото 181

Фото 182

Фото 183

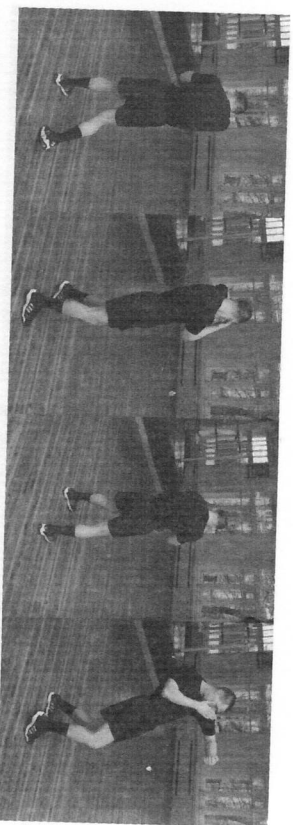


Фото 184

Фото 185

Фото 186

Фото 187



Фото 188

Еще раз напомним, что в описанном условном «бое с тенью», длившемся от 4 до 6 минут, время нахождения в боевой стойке до и после выполняемых комбинаций, определяется самим исполнителем в соответствии с представляемым тактическим рисунком боя. Кроме того, следует отметить два технических нюанса. Во-первых, страховку головы при выполнении ударов руками можно осуществлять не только «раскрытой» кистью, как указано в тексте, но и кистью, сформированной в кулак. Во-вторых, боковой удар может наноситься как «вертикальным», так и «горизонтальным» кулаком, характеризующимся тем, что пальцы в конце ударного движения обращены вниз.

Учитывая сравнительную координационную сложность условного «боя с тенью» начинать его освоение рекомендуется с отдельных фрагментов (естественно, выполняемых как из левосторонней, так и из правосторонней боевой стойки), в частности:

• Комбинация условного «боя с тенью» №1:

→ левосторонняя боевая стойка → боковой удар правой рукой → боковой удар левой рукой → левосторонняя боевая стойка →

сайд-степ влево с боковым ударом левой рукой → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 90° к первоначальному направлению.

• Комбинация условного «боя с тенью» №2:

→ левосторонняя боевая стойка → прямой удар левой рукой → боковой удар правой рукой → боковой удар левой рукой → левосторонняя боевая стойка → сайд-степ влево с боковым ударом левой рукой → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 90° к первоначальному направлению.

• Комбинация условного «боя с тенью» №3:

→ левосторонняя боевая стойка → прямой удар левой ногой → прямой удар левой рукой → боковой удар правой рукой → боковой удар левой рукой → левосторонняя боевая стойка → сайд-степ влево с боковым ударом левой рукой → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 90° к первоначальному направлению.

• Комбинация условного «боя с тенью» №4:

→ левосторонняя боевая стойка → отклон с шагом назад → боковой удар правой рукой → боковой удар левой рукой → левосторонняя боевая стойка → сайд-степ влево с боковым ударом левой рукой → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 90° к первоначальному направлению.

• Комбинация условного «боя с тенью» №5:

→ левосторонняя боевая стойка → отклон с шагом назад → прямой удар левой рукой → боковой удар правой рукой → боковой удар левой рукой → левосторонняя боевая стойка → сайд-степ влево с боковым ударом левой рукой → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 90° к первоначальному направлению.

• Комбинация условного «боя с тенью» №6:

→ левосторонняя боевая стойка → отклон с шагом назад → прямой удар левой ногой → прямой удар левой рукой → боковой удар правой рукой → боковой удар левой рукой → левосторонняя боевая стойка → сайд-степ влево с боковым ударом левой рукой → левосторонняя боевая стойка по линии атаки, развернутой на 90° к первоначальному направлению.

2.1.4. Вольный «бой с тенью»

Один из первых чемпионов СССР по боксу, Заслуженный Тренер СССР К.В. Градополов писал: «Бой с воображаемым противником, или «бой с тенью» – имитационное упражнение, основанное на сложных произвольных боевых движениях боксера. Оно помогает молодому боксеру лучше овладеть техникой бокса и совершенствовать нужные двигательные навыки. В этом упражнении боксер совершенствуется в технике передвижений, ударов и защиты, учится свободно и легко переходить от защитных действий к наступательным и обратно, приобретает непринужденность в боевых действиях. Чтобы яснее представить себе сущность этого упражнения, достаточно устроить из боя противника, оставив боксеру все те движения и действия, которые он производил в бою. Это и будет бой «с тенью противника»».

Вольный «бой с тенью» ценен тем, что позволяет, во-первых, совершенствовать пространственные, временные, пространственно-временные, а также ритмические характеристики изучаемого технико-тактического арсенала. Во-вторых, способствует развитию специальной ловкости и специальной выносливости. В третьих, развивает способность длительно концентрироваться на выполняемых действиях. Кроме того, в «бое с тенью», имитируя и произвольно сочетая движения, используемые в реальном бою, занимающийся может совершенствовать свою собственную манеру ведения рукопашной схватки.

В рамках представленной методики содержание вольного «боя с тенью» составляют те же комбинации, которые отрабатываются в условном «бое с тенью», с той разницей, что они выполняются в произвольной последовательности, в произвольном ритме и с произвольной периодической сменой боевой стойки (левосторонняя меняется на правостороннюю и, наоборот) в зависимости от представляемой боевой ситуации. Кроме того произвольной является и длительность выполнения вольного «боя с тенью».

В заключение подчеркну, что все базовые технико-тактические элементы, а также условный и вольный «бой с тенью» необходимо выполнять с такой скоростью, при которой возможен **постоянный тотальный самоконтроль** за правильностью движений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Анализ и обобщение данных специальной литературы, проведенные с учетом специфики представленной Вашему вниманию методики обучения приемам самозащиты, показывают, что в рамках специальной физической подготовки, определяющей, в известном смысле, качество подготовки технико-тактической, прежде всего необходимо развивать **силу ударов, частоту ударов и специальную ловкость**. Кроме того, тренировочный процесс должен стимулировать и развитие **специальной выносливости**. Для решения этих задач используются, естественно, в разных сочетаниях и соотношениях, следующие средства:

- **специальные упражнения с относительно тяжелыми отягощениями;**
 - **упражнения с боксерским мешком;**
 - **общеподготовительные упражнения для развития «взрывной» силы мышц;**
 - **специальные упражнения с относительно легкими отягощениями;**
 - **техничко-тактические игры;**
 - **упражнения с боксерскими лапами;**
 - **техничко-тактические элементы «Школы самозащиты».**
- Рассмотрим более подробно особенности указанных двигательных качеств и средств их развития.

2.2.1. Развитие силы удара

Поскольку в основе технико-тактических действий методики лежат удары руками из арсенала английского бокса, рассмотрим факторы, определяющие их **силу**, то есть меру воздействия на ту или иную часть тела человека.

Прежде всего, разделим понятия «ударная масса» и «масса, участвующая в ударном движении». Термин «ударная масса» обозначает массу частей тела человека, принимающую непосред-

ственное участие в ударном взаимодействии. Экспериментальным и аналитическим путем установлено, что ударная масса в основном ограничивается массой бьющей руки, составляющей примерно 3% общей массы тела. Понятие же «масса, участвующая в ударном движении» обозначает совокупность мышечных групп, принимающую активное участие в выполнении ударного движения и состоящую из значительного числа скелетных мышц.

Итак, сила удара зависит от своевременной реализации следующих факторов:

- **Вектор действия ударной массы должен быть перпендикулярен поверхности цели.** Для максимального использования накопленной в ходе разгона ударной массой кинетической энергии необходимо, чтобы центры масс кисти и предплечья в момент ударного воздействия лежали на линии, перпендикулярной площади нанесения удара. Другими словами, в момент касания цели предплечье бьющей руки должно быть перпендикулярно к поверхности тела противника в точке контакта.

- **Жесткость соединений бьющей руки должна быть максимальной.** В соответствии с законами физики, качество передачи кинетической энергии ударной массы телу противника в момент их соударения во многом зависит от степени жесткости суставов соединений бьющей руки. Поэтому в момент соударения кинематическая цепь «рука» должна быть максимально жесткой, что достигается блокированием движений в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах.

- **Площадь поверхности соударения должна быть минимальна.** Нанося удар кулаком, необходимо стремиться попасть в цель головками пястных костей, жестко фиксируя кисть в области запястья. Эта техническая деталь позволяет минимизировать площадь поверхности соударения, что в итоге усиливает результат воздействия ударной массы на тело противника, поскольку передача кинетической энергии произойдет более концентрированно.

- **Оптимум длительности соударения.** Известно, что при прочих равных условиях, с уменьшением времени контакта бьющей конечности и ударяемого тела, повышается степень поражения последнего. Однако слишком малое время ударного взаимодействия не позволяет энергии удара, образно говоря, глубоко «проникнуть»

в тело противника. Максимум эффекта наблюдается в том случае, если выдерживается некий оптимум длительности соударения между чрезмерно «затянутым» и слишком быстрым контактом (указанный оптимум, являясь сугубо индивидуальным и сложно дифференцируемым фактором, определяется каждым занимающим самостоятельно в ходе процесса совершенствования ударов).

Помимо указанных факторов, определяющих силу удара, существует еще один, причем наиболее важный: **финальная скорость ударной массы в момент начала воздействия на тело противника должна быть максимальной**. В свою очередь, финальная скорость ударной массы зависит от того, какое количество энергии упругой деформации мышц, обеспечивающих ударное движение, трансформируется в ходе ее разгона, длящегося доли секунды, в кинетическую энергию бьющей конечности на момент начала ее контакта с точкой приложения удара. При этом «масса, участвующая в ударном движении» осуществляет разгон «ударной массы» в следующем порядке:

1. отталкивающее разгибание ноги, создающее опережающее движение таза по отношению к плечевому поясу;
2. вращательно-поступающее движение туловища, обуславливающее выдвигание вперед плеча бьющей руки;
3. движение бьющей руки, то есть ударной массы, к цели.

Следует подчеркнуть, что указанный порядок разгона предельно эффективен только в том случае, если каждое последующее звено тела начинает свое движение в то мгновение, когда скорость предыдущего достигает своего максимального значения. Кулак при этом движется с безостановочно нарастающей скоростью до момента соударения.

Учет вышеизложенного позволил сформировать комплекс базовых средств развития силы удара, в который вошли специальные упражнения с относительно тяжелыми отягощениями, упражнения с боксерским мешком и общеподготовительные упражнения для развития «взрывной» силы мышц.

Специальные упражнения с относительно тяжелыми отягощениями

Ценность этих упражнений состоит в том, что, являясь средствами сопряженного воздействия, они позволяют одновременно

совершенствовать как основные звенья техники атакующих действий, так и силовой компонент скоростно-силовых качеств.

Отмечу, что упражнения необходимо выполнять перед зеркалом, позволяющим постоянно контролировать чистоту движений, с учетом следующих моментов:

- требуется постоянно контролировать качество выполнения основных техники соответствующих ударов, подробное описание которых приведено в разделе 2.1.2.;

- вес отягощения должен быть таким, чтобы не появились существенные нарушения в технике движений, а также не замедлялась скорость выполнения двигательного задания (как показывается практический опыт вес отягощения должен быть в диапазоне от 4 до 6 кг);

- ударные движения необходимо выполнять максимально мощно, то есть, следует стремиться к проявлению больших величин силы в наименьшее время;

- все усилия при ударах выполняются на выдохе с обязательным напряжением мышц живота;

- следует максимально расслаблять «бьющие» мышцы тела до удара и после него;

- выполняя прямые удары руками и ногами во избежание травм, соответственно, локтевых и коленных суставов, нельзя полностью выпрямлять бьющую конечность;

- каждое упражнение следует выполнять в 2-4 подходах по 8-16 повторений в каждом из них (сигналом к окончанию подхода служит заметное искажение техники движений);

- промежутки отдыха между подходами, длящиеся 2-3 минуты, рекомендуются заполнять ходьбой и дыхательными упражнениями (вариант дыхательного упражнения приведен в приложении 4), что способствует ускорению процессов восстановления;

- выполнив последний подход в последнем упражнении и, отдохнув после этого 3-4 минуты, следует выполнить по одному подходу из 5-10 повторений в каждом упражнении, но уже без отягощений и с максимальной скоростью.

Базовый технико-тактический элемент №1, Р≈5кг (боковой удар левой рукой из левосторонней промежуточной стойки, вес отягощения 5 кг).

Исходное положение (фото 189, вид сбоку, фронтальный вид):

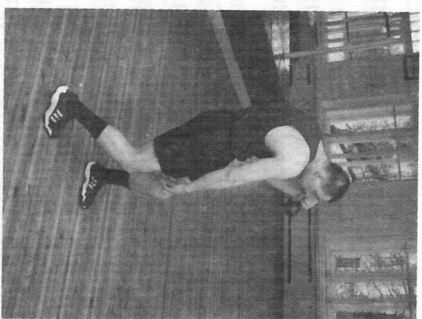


Фото 189, вид сбоку



Фото 189, фронтальный вид

Конечное положение (фото 190, вид сбоку, фронтальный вид):

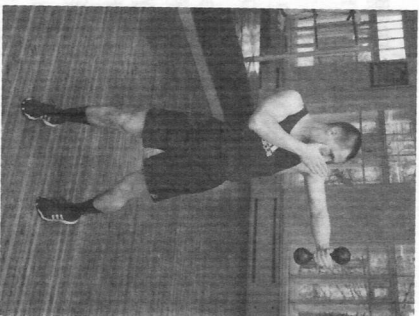


Фото 190, вид сбоку

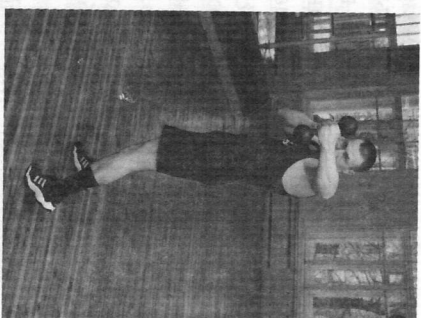


Фото 190, фронтальный вид

«Пробив» удар, на мгновение зафиксировать конечное положение тела, затем, приняв исходное положение, легко пружинить на левой ноге. Выполнив необходимое количество ударов из левосторонней промежуточной стойки, поменять ее на правостороннюю промежуточную стойку и повторить то же для правой руки.

Базовый технико-тактический элемент №2, Р≈5кг (прямой удар левой рукой из фронтальной стойки, вес отягощения 5 кг).
Исходное положение (фото 191, вид сбоку, фронтальный вид):

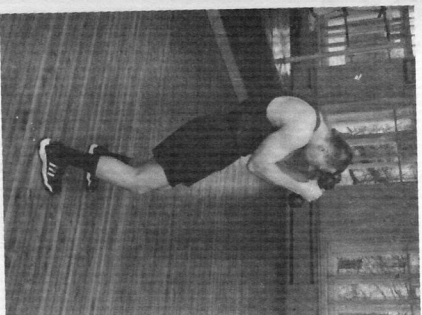


Фото 191, вид сбоку

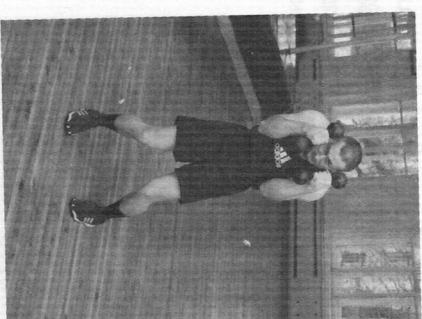


Фото 191, фронтальный вид

Конечное положение (фото 192, вид сбоку, фронтальный вид):

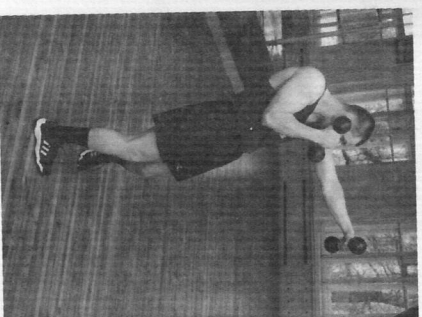


Фото 192, вид сбоку

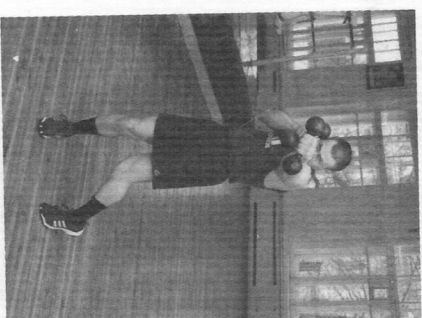


Фото 192, фронтальный вид

«Пробив» удар, на мгновение зафиксировать конечное положение тела, затем, приняв исходное положение, легко пружинить на

ногах. Выполнить аналогичный удар правой рукой. Повторить удары левой и правой рукой поочередно требуемое число раз.

Базовый технико-тактический элемент №3, Р≈5кг (боковой удар левой рукой из фронтальной стойки, вес отягощения 5 кг).

Исходное положение (фото 193, вид сбоку, фронтальный вид):

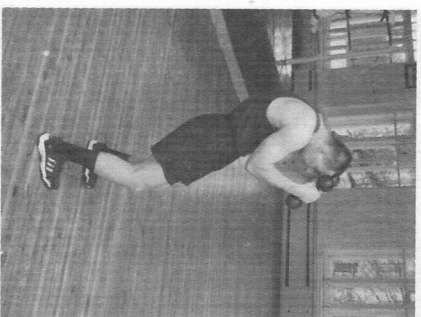


Фото 193, вид сбоку

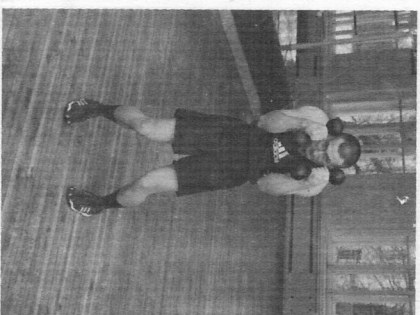


Фото 193, фронтальный вид

Конечное положение (фото 194, вид сбоку, фронтальный вид):

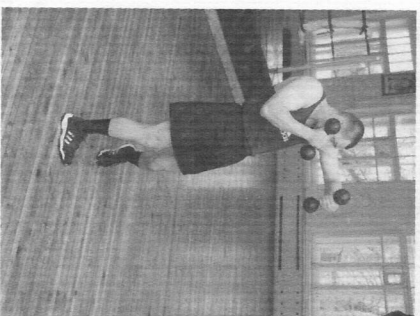


Фото 194, вид сбоку

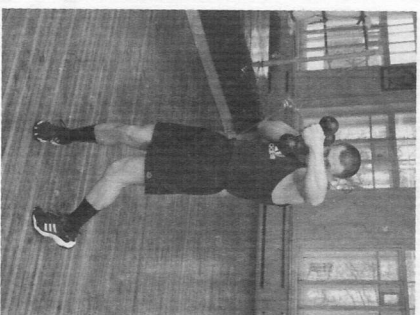


Фото 194, фронтальный вид

«Пробив» удар, на мгновение зафиксировать конечное положение тела, затем, приняв исходное положение, легко пружинить на ногах. Выполнить аналогичный удар правой рукой. Повторить удары левой и правой рукой поочередно требуемое число раз.

Базовый технико-тактический элемент №4, Р≈5кг (прямой удар левой ногой из вспомогательной стойки, вес отягощения 5 кг).

Исходное положение (фото 195, вид сбоку, фронтальный вид):

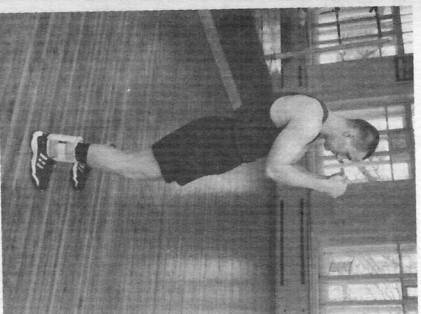


Фото 195, вид сбоку

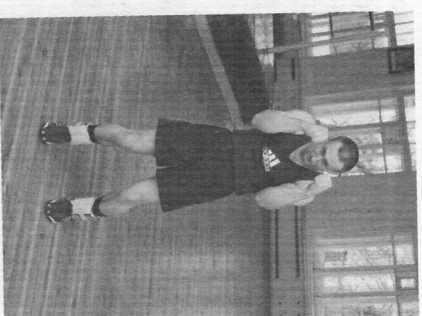


Фото 195, фронтальный вид

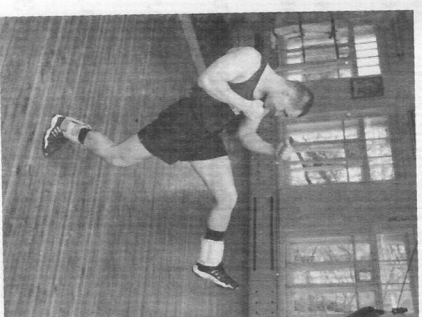


Фото 196, вид сбоку

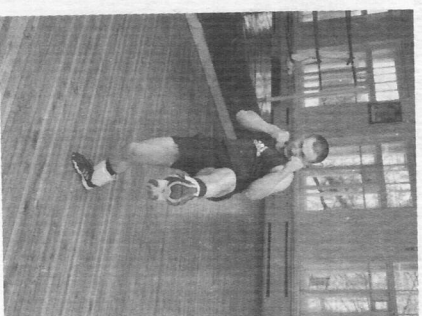


Фото 196, фронтальный вид

«Пробив» удар, зафиксировать конечное положение тела (фото 196, вид сбоку, фронтальный вид) на долгие секунды. Затем, опустив быющую ногу, принять исходное положение. Повторить то же для правой ноги. Выполнить удары левой и правой ногой поочередно требуемое число раз.

Упражнения с боксерским мешком

Упражнения с боксерским мешком позволяют акцентировать внимание занимающихся на ряде факторов, определяющих силу одиночных ударов, а также ударов, наносимых комбинационно (перпендикулярность вектора действия ударной массы по отношению к ударяемой поверхности, жесткость суставных соединений быющей конечности, оптимум длительности соударения и так далее). Кроме того, упражнения с мешком, выполняемые сравнительно долго, способствуют развитию специальной выносливости. Отмечу, что все упражнения в ударах по мешку желательны выполнять в тонких кожаных перчатках, позволяющих, не травмируя кожные покровы, «прочувствовать» технику и укрепить ударные поверхности рук.

Приведенные ниже упражнения рекомендуются выполнять из левосторонней боевой стойки с учетом следующих нюансов:

- «настраивая» организм для выполнения указанных упражнений, следует в течение 2-3 минут из упрощенной фронтальной стойки наносить по мешку, поочередно правой и левой рукой, постепенно усиливающиеся произвольно сочетающиеся прямые и боковые удары;
- необходимо постоянно контролировать качество выполнения основ техники соответствующих ударных и защитных действий, подробное описание которых приведено в разделе 2.1.2.;
- выполняя основные ударные действия необходимо стремиться к постоянному повышению мощности движений;
- все усилия при ударах выполняются на выдохе с обязательным напряжением мышц живота;
- следует максимально расслабить «быющие» мышцы тела до удара и после него;
- каждое упражнение следует выполнять в 1-2 раундах по 3-4 минуты каждый;
- промежутки отдыха между раундами, длящиеся 2-3 минуты, и

рекомендуется заполнять ходьбой и дыхательными упражнениями, что способствует ускорению процессов восстановления.

Мешок: боковой удар «на выход» (левосторонняя промежуточная стойка → боковой удар левой рукой → левосторонняя промежуточная стойка):

1. Исходное положение (фото 197).
2. Боковой удар левой рукой (фото 198).
3. Конечное положение (фото 199).

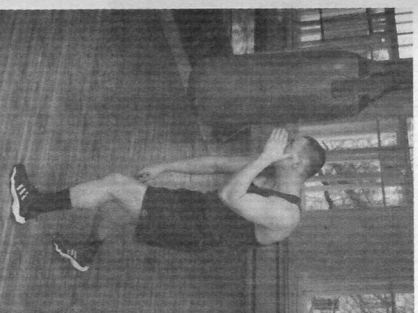


Фото 197

Фото 198



Фото 199

Мешок: атакующая комбинация №1 (боевая стойка → боковой

удар правой рукой → боковой удар левой рукой → боевая стойка):

1. Исходное положение (фото 200).
2. Боковой удар правой рукой (фото 201).
3. Боковой удар левой рукой (фото 202).
4. Конечное положение (фото 203).

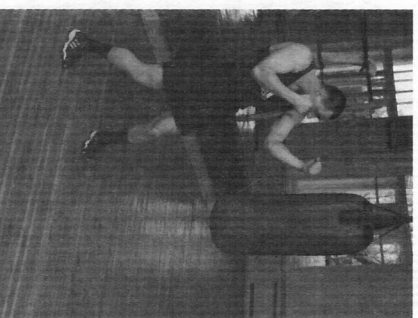


Фото 200

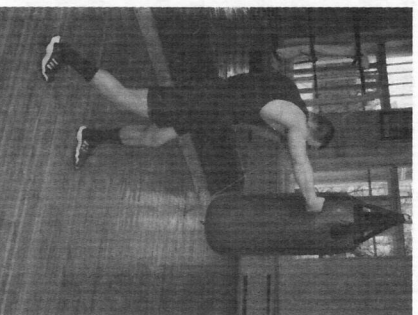


Фото 201



Фото 202

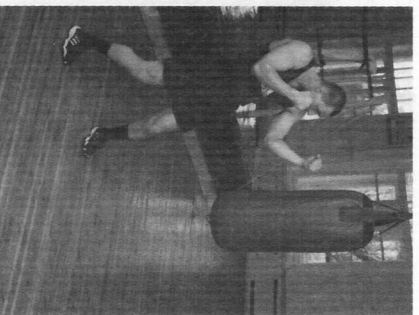


Фото 203

Мешок: атакующая комбинация №2 (боевая стойка → прямой удар левой рукой → боковой удар правой рукой → боковой

удар левой рукой → боевая стойка):

1. Исходное положение (фото 204).
2. Прямой удар левой рукой (фото 205).
3. Боковой удар правой рукой (фото 206).
4. Боковой удар левой рукой (фото 207).
5. Конечное положение (фото 208).



Фото 204



Фото 205



Фото 206



Фото 207

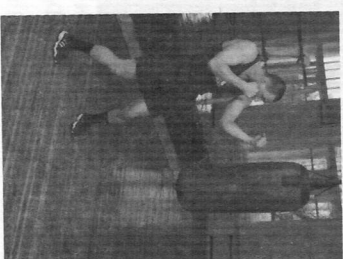


Фото 208

Мешок: атакующая комбинация №3 (боевая стойка → прямой удар левой ногой → прямой удар левой рукой → боковой удар

правой рукой → боковой удар левой рукой → боевая стойка):

1. Исходное положение (фото 209).

2. Прямой удар левой ногой (фото 210).
3. Прямой удар левой рукой (фото 211).
4. Боковой удар правой рукой (фото 212).
5. Боковой удар левой рукой (фото 213).
6. Конечное положение (фото 214).



Фото 209

Фото 210

Фото 211



Фото 212

Фото 213

Фото 214

Мешок: контратакующая комбинация №1 (боевая стойка → отклон → боковой удар правой рукой → боковой удар левой рукой → боевая стойка):

1. Исходное положение (фото 215).
2. Отклон с шагом назад (фото 216).
3. Боковой удар правой рукой (фото 217).

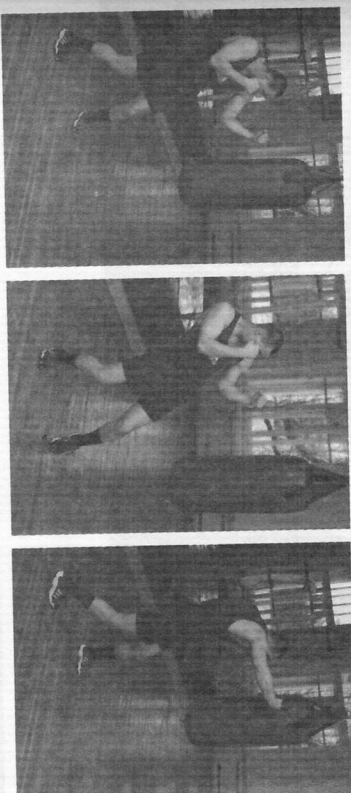


Фото 215

Фото 216

Фото 217



Фото 218

Фото 219

Мешок: контратакующая комбинация №2 (боевая стойка → отклон → прямой удар левой рукой → боковой удар правой рукой → боковой удар левой рукой → боевая стойка):

1. Исходное положение (фото 220).
2. Отклон с шагом назад (фото 221).
3. Прямой удар левой рукой (фото 222).
4. Боковой удар правой рукой (фото 223).
5. Боковой удар левой рукой (фото 224).
6. Конечное положение (фото 225).



Фото 220



Фото 221



Фото 222

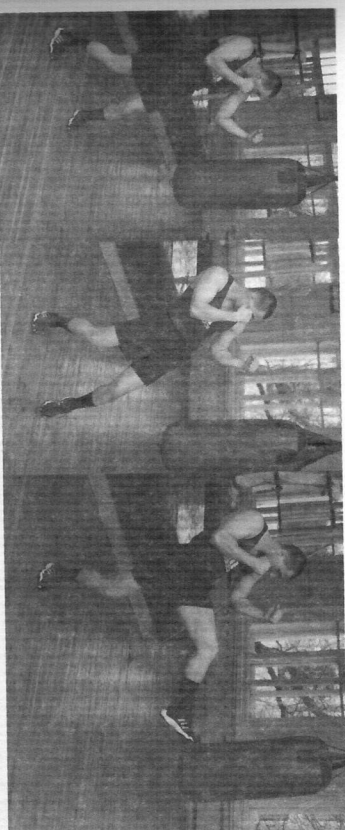


Фото 226

Фото 227

Фото 228



Фото 223

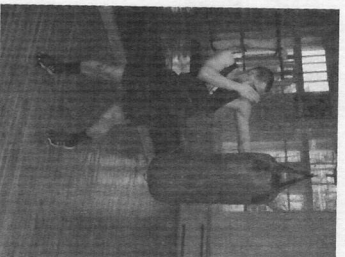


Фото 224

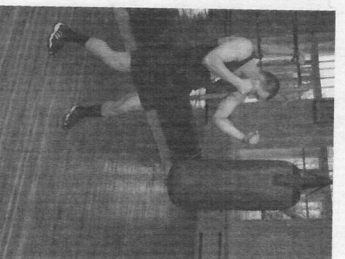


Фото 225



Фото 229



Фото 230

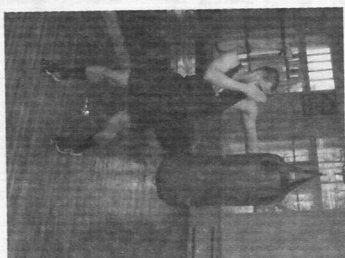


Фото 231

- Мешок: контратакующая комбинация №3 (боевая стойка → отклон → прямой удар левой ногой → прямой удар левой рукой → боковой удар правой рукой → боковой удар левой рукой → боевая стойка):**
1. Исходное положение (фото 226).
 2. Отклон с шагом назад (фото 227).
 3. Прямой удар левой ногой (фото 228).
 4. Прямой удар левой рукой (фото 229).
 5. Боковой удар правой рукой (фото 230).
 6. Боковой удар левой рукой (фото 231).
 7. Конечное положение (фото 232).

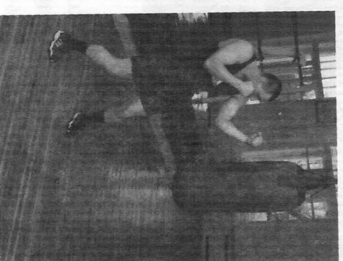


Фото 232

Мешок: произвольная работа.

Содержанием этого упражнения является достаточно длительная (от 3 минут) интенсивная работа с мешком, в ходе которой в произвольных сочетаниях выполняются все изученные боевые комбинации, как в атакующей, так и в контратакующей форме. При этом очень важным моментом является концентрация на воображаемом противнике, который имитируется боксерским мешком, а также стремление к слитному и тактически обособанному выполнению перемещений, защитных, атакующих и контратакующих действий в соответствии с произвольно представляемым тактическим рисунком боя. Указанная форма работы с мешком довольно сложна, поскольку требует определенного уровня технико-тактической подготовленности и специальной выносливости. Максимальная отдача от этого упражнения будет наблюдаться только после качественного освоения базовых упражнений с мешком, представленных выше.

Отмечу в заключение, что мешок должен быть достаточно мягким – это позволит совершенствовать удары без боязни повредить суставы рук. Кроме того, желательно чтобы вес мешка был в пределах 60-80 кг.

Общеподготовительные упражнения для развития

«взрывной» силы мышц

Основное назначение этих упражнений состоит в развитии у ряда мышечных групп способности проявлять большую силу в минимальное время. Приведенные ниже упражнения следует выполнять с учетом следующих моментов:

- упражнения выполняются не более 1-2 раз в неделю;
- упражнения можно применять только после тщательной разминки опорно-двигательного аппарата;
- все усилия выполняются на выдохе, в крайнем случае - при задержке дыхания;
- упражнения выполняются в 2-5 подходах, количество повторений в подходе следует увеличивать постепенно, в соответствии с ростом Вашей подготовленности;
- промежутки отдыха между подходами, заполняемые ходьбой и дыхательными упражнениями, составляют 2-3 минуты.

1. В упоре лежа с опорой на ладони. Сгибать и разгибать руки с отрывом от опоры в верхней точке траектории движения (в момент отрыва – хлопок ладонями). Исходное положение – фото 233, конечное положение – фото 234.

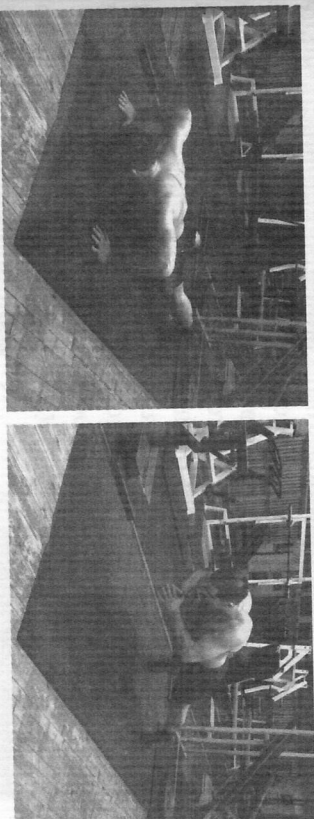


Фото 233

Фото 234

2. Прыжки вверх на возвышение толчком двух ног с помощью маха руками. Высота возвышения 25-35 см. Исходное положение – фото 235, конечное положение – фото 236.

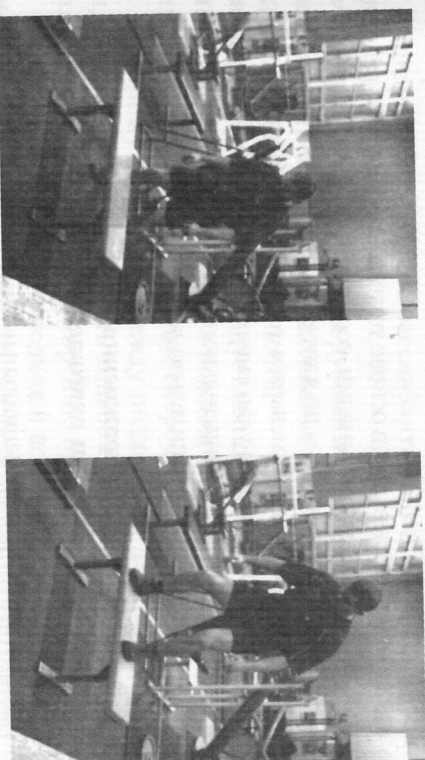


Фото 235

Фото 236

3. Прыжки вверх на возвышение толчком одной ноги с помощью маха руками. Высота возвышения 25-35 см. Исходное положение – фото 237, конечное положение – фото 238. Выполняя необходимое количество прыжков толчком левой ноги, поменять

исходное положение и, без паузы, выполнить столько же прыжков толчком правой ноги.

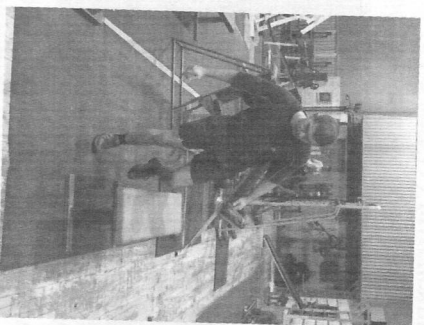


Фото 237

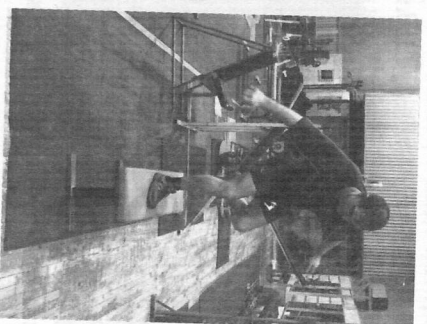


Фото 238

2.2.2. Развитие частоты ударов

Как уже отмечалось выше, в основе технико-тактических действий методики лежат боевые комбинации, состоящие из двух, трех или четырех различных, в том числе и по длительности, ударов. В этой связи под **частотой ударов** подразумевается то, насколько быстро в рамках конкретной комбинации один удар сменяет другой. В качестве базового средства развития этого двигательного качества используются специальные упражнения с относительно легкими отягощениями.

Специальные упражнения с относительно легкими отягощениями

Эти упражнения, как и специальные упражнения с относительно тяжелыми отягощениями, являются средствами сопряженного воздействия. Однако в отличие от последних, они позволяют, совершенствуя основные звенья техники атакующих действий, развивать не столько силовой, сколько скоростной компонент скоростно-силовых качеств. Совершенствуя частоту ударов, необходимо иметь в виду следующее: при выполнении серии движений с максимальной частотой како-

му-либо сегменту тела вначале сообщается кинетическая энергия, которую затем гасится с помощью мышц-антагонистов, и этому же сегменту придается обратное ускорение, и так далее. В этой связи, с ростом частоты движений активность мышц становится настолько кратковременной, что мышцы не успевают полностью сократиться и расслабляться. Поэтому, совершенствуя частоту ударов в боевых комбинациях, необходимо постоянно концентрировать внимание как на быстроте сокращения работающих мышц, так и на быстроте их расслабления.

Итак, специальные упражнения с относительно легкими отягощениями необходимо выполнять перед зеркалом с обязательным учетом следующих моментов:

- требуется постоянно контролировать качество выполнения основных техники соответствующих ударов и их комбинаций (подробное описание - в разделе 2.1.2.);
 - вес отягощения должен быть таким, чтобы удары, образующие комбинацию, пробивались с максимальной скоростью (как показывает практический опыт вес отягощения должен быть в диапазоне от 0,5 до 1,5 кг);
 - все усилия при ударах выполняются на выдохе с обязательным напряжением мышц живота;
 - следует максимально расслаблять «быстрые» мышцы тела до серии ударов и после нее;
 - выполняя прямые удары руками и ногами во избежание травм, соответственно, локтевых и коленных суставов, нельзя полностью выпрямлять бющую конечность;
 - каждое упражнение следует выполнять в 2-4 подходах по 10-20 повторений комбинации в каждом из них (сигналом к окончанию подхода служит снижение скорости движений);
 - промежутки отдыха между подходами, длившиеся 2-3 минуты, рекомендуется заполнить ходьбой и дыхательными упражнениями, что способствует ускорению процессов восстановления;
 - выполнив последний подход в последнем упражнении и, отдохнув после этого 3-4 минуты, следует выполнить по одному подходу из 5-10 повторений в каждом упражнении, но уже без отягощений и с максимальной скоростью.
- Атакующая комбинация №1, Р≈1кг** (боевая стойка → боковой удар правой рукой → боковой удар левой рукой → боевая стойка, вес отягощения 1 кг):

1. Исходное положение (фото 239).
2. Боковой удар правой рукой (фото 240).
3. Боковой удар левой рукой (фото 241).
4. Конечное положение (фото 242).

Выполнить указанную комбинацию необходимое количество раз из левосторонней боевой стойки, затем, без перерыва - из правосторонней боевой стойки.

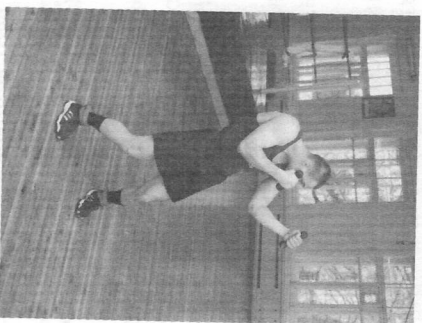


Фото 239

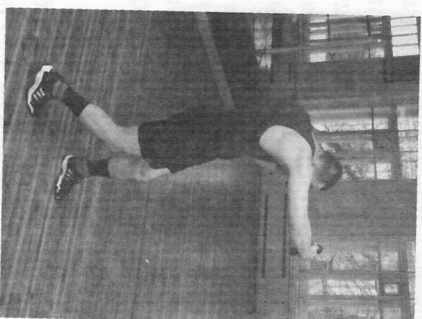


Фото 240

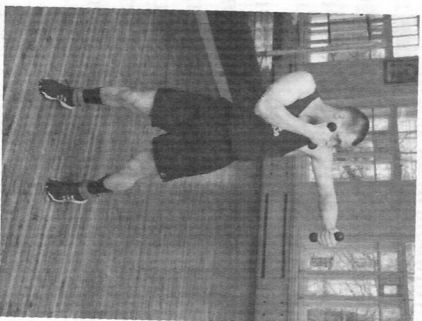


Фото 241

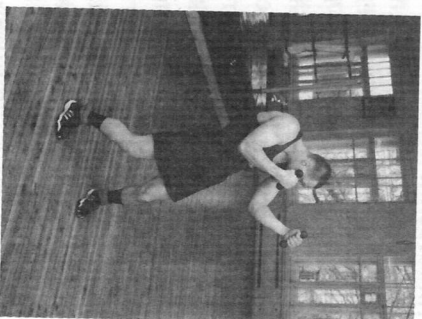


Фото 242

Атакующая комбинация №2, Р=1кг (боевая стойка → прямой удар левой рукой → боковой удар правой рукой → боковой удар левой рукой → боевая стойка, вес отягощения 1 кг):

1. Исходное положение (фото 243).
2. Прямой удар левой рукой (фото 244).
3. Боковой удар правой рукой (фото 245).
4. Боковой удар левой рукой (фото 246).
5. Конечное положение (фото 247).

Выполнить указанную комбинацию необходимое количество раз из левосторонней боевой стойки, затем, без перерыва - из правосторонней боевой стойки.



Фото 243

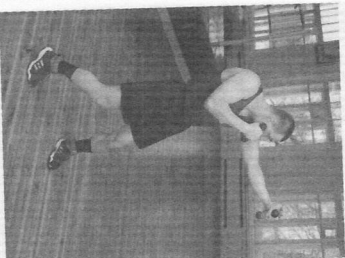


Фото 244



Фото 245

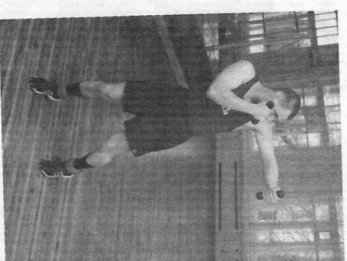


Фото 246

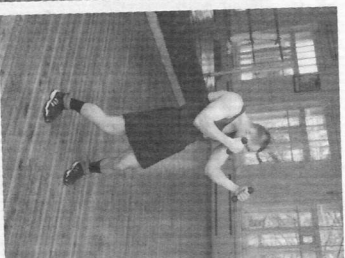


Фото 247

Атакующая комбинация №3, Р≈1кг (боевая стойка → прямой удар левой ногой → прямой удар левой рукой → боковой удар правой рукой → боковой удар левой рукой → боевая стойка, вес отягощения 1 кг):

1. Исходное положение (фото 248).
2. Прямой удар левой ногой (фото 249).
3. Прямой удар левой рукой (фото 250).
4. Боковой удар правой рукой (фото 251).
5. Боковой удар левой рукой (фото 252).
6. Конечное положение (фото 253).

Выполнить указанную комбинацию необходимое количество раз из левосторонней боевой стойки, затем, без перерыва - из правосторонней боевой стойки.

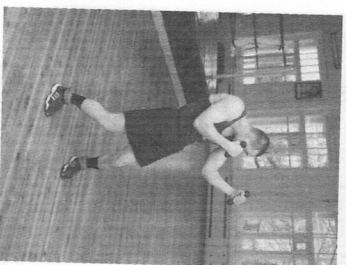


Фото 248



Фото 249

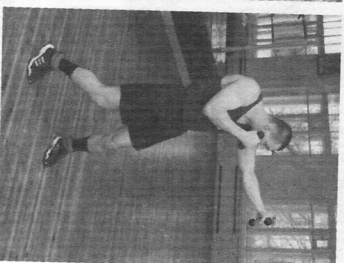


Фото 250

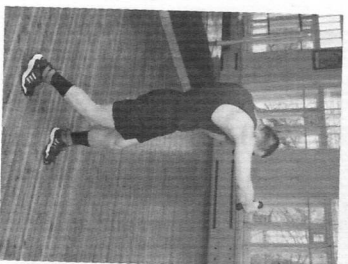


Фото 251



Фото 252

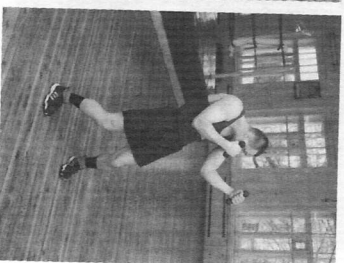


Фото 253

Прямой удар ногой с отягощением, Р≈1кг (боевая стойка → прямой удар левой ногой → боевая стойка, вес отягощения 1 кг):

1. Исходное положение (фото 254).
2. Прямой удар левой ногой (фото 255).
3. Конечное положение (фото 256).

Выполнив необходимое количество прямых ударов левой ногой из левосторонней боевой стойки, поменять ее на правостороннюю стойку и, без перерыва, повторить то же самое для правой ноги.



Фото 254

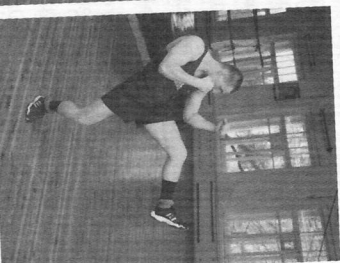


Фото 255



Фото 256

2.2.3. Развитие специальной ловкости

Под **специальной ловкостью** понимается способность своевременно и эффективно выполнять атакующие и контратакующие действия в соответствии с требованиями изменяющихся условий рукопашного боя. В рамках представленной Вашему вниманию методики базовыми средствами развития этого двигательного качества являются технико-тактические игры и упражнения с боксерскими лапами.

Технико-тактические игры

Ценность технико-тактических игр состоит в том, что, исключая возможность получения травм, которые зачастую сопровождают условные и, особенно, волевые бои, они позволяют развивать и совершенствовать:

• чувство дистанции, то есть умение быстро и точно определять расстояние до противника, как при атаке, так и при защите;

• атакующую и контратакующую стойку, перемещения в них, а также ряд атакующих, контратакующих и защитных действий;

• умение провоцировать противника на атаку;

• элементы атакующей и контратакующей манеры ведения боя.

Технико-тактическая игра №1

Правила игры: оба партнера, стоя лицом друг к другу, принимают левостороннюю атакующую боевую стойку, руки вдоль туловища (фото 257). Игроков разделяет контрольная линия шириной 5-7 см. Первый номер, произвольно выбранный в начале игры, должен «запятнать» контрольную линию, коснувшись ее подошвой стопы впередистоящей ноги, выполняя ритмичные челночные перемещения. Второй номер, в свою очередь, также на базе указанных перемещений старается «запятнать» стопу первого в момент касания ею контрольной линии, коснувшись ее своей впередистоящей ногой. Как только второму номеру удается выполнить свою задачу, игроки меняются ролями. В течение игры занимающиеся могут произвольно чередовать право- и левосторонний варианты атакующей стойки.

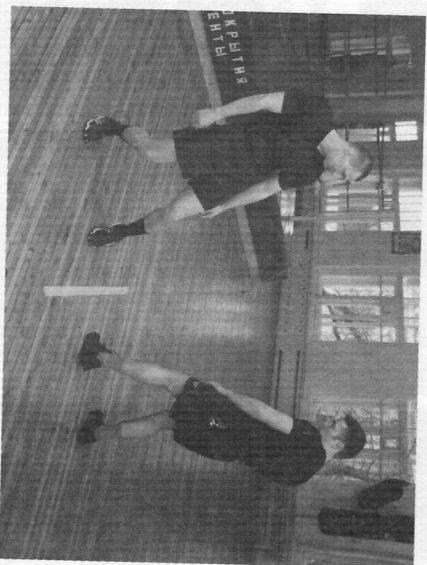


Фото 257

Особые замечания: залогом успеха в игре для первого номера служит умение мгновенно менять ритм перемещений, а также глупо-

бину заступов по направлению к контрольной линии, в зависимости от действий противника. При этом второй номер должен стремиться выработать умение реагировать только на истинные атаки противника, внимательно отслеживая нюансы выполнения ложных выпадов первым номером.

Технико-тактическая игра №2

Правила игры: первый номер, располагаясь фронтально по отношению ко второму, ноги на ширине плеч, спина прямая, выполняет в произвольном ритме попеременные махи снизу вверх прямыми руками перед собой, с целью «запятнать», путем легкого касания пальцами, подбородок второго номера. При этом задача второго номера состоит в том, чтобы успеть в промежуток времени между махами рук первого номера вывести туловище на дистанцию удара, то есть на то оптимальное расстояние, с которым можно провести качественный удар (фото 258), а затем, безнаказанно, выйти из критической зоны (то есть из пространства, в котором первый номер может «запятнать» второго), посредством отклоня, уходя назад или сочетанием этих видов защиты (фото 259). Выполняя свою задачу, второй номер сохраняет контратакующую стойку и челночные перемещения в ней. Игра ведется до трех касаний, затем игроки меняются ролями.



Фото 258



Фото 259

Особые замечания: проявление инициативы вторым номером в данной игре заключается в том, чтобы спровоцировать первого сделать мах рукой, путем ложной подставки собственной уязвимой зоны - подбородка. Этому способствует выполнение вторым номером на основе контратакующей стойки (как право-, так и ле-

восторонней) малоамплитудных раскачиваний туловища вперед-назад, руки вдоль туловища.

Технико-тактическая игра №3

Правила игры: первый номер, находясь в левосторонней атакующей стойке и выполняя челночные перемещения, стремится, имитируя в произвольном ритме прямые удары левой рукой, «защитить» пальцами левое плечо второго номера, который должен успеть, вовремя среагировав на атаку, выполнить определенное защитное действие – погас (фото 260), отбив (фото 261) или отклон (фото 262). При этом второй номер, сохраняя перед выполнением защитного действия левостороннюю контратакующую стойку, на фоне малоамплитудного раскачивания туловища вперед-назад, осуществляет первого за счет согласованной работы мышц ног и туловища, вызывает первого номера на атаку ложными подставками своего плеча. Игра ведется до трех касаний. Далее игроки меняются ролями.



Фото 260



Фото 261



Фото 262

Особые замечания: первый номер, нанося прямой удар левой рукой, должен обязательно защищать раскрытой ладонью правой руки подбородок, а опущенным локтем – туловище. Помимо этого подбородок следует закрывать еще и левым плечом.

Выполняя погас, второй номер пропускает удар противника вплотную над левым плечом. Быстрога этого движения обусловливается тем, что сначала мгновенно расслабляются мышцы, удерживающие тело в исходном положении (уступающая работа), и вслед за этим столь же быстро напрягаются мышцы ног и спины, возвращая тело в исходное положение (преодолевающая работа).

При выполнении вторым номером отбива, рука первого уходит с линии атаки толчком ладони или внутренней части предплечья левой руки наружу, то есть движение идет слева направо к внешней стороне боевой стойки противника, «раскрывая» его для ответных действий. Одновременно с этим, вес тела переносится на правую ногу, что способствует формированию положения, удобного для контратаки. Кстати, по своим двигательным характеристикам (перенос веса тела с ноги на ногу, поворот туловища слева направо, совмещенный с уклоном назад, «увод» головы, траектория движения левой руки), подобное выполнение отбива левой рукой наружу является хорошим подводящим упражнением для освоения такого сложного технического действия, как боковой удар левой рукой в голову «на выход».

Технико-тактическая игра №4

Правила игры: первый номер держит перпендикулярно и близко к от поверхности пола (5-7 см) гимнастическую палку на расстоянии прямого удара ногой от второго номера, сохраняющего боевую стойку (фото 263). Неожиданно он упирает конец палки в пол, оставляя ее в таком положении 1-2 секунды, в течение которых второй номер должен успеть нанести по палке прямой удар впереди-дистальной ногой (фото 264). Игра ведется до пяти результативно нанесенных ударов.

Рассмотренная игра может усложняться за счет того, что:

- первый номер ставит палку на пол через неравные промежутки времени;
- первый номер постепенно укорачивает время, данное второму номеру на выполнение удара;

• первый номер постепенно увеличивает расстояние от точки касания палкой пола до стоящего на месте второго номера.

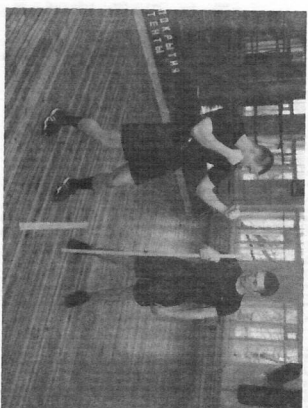


Фото 263



Фото 264

Упражнения с боксерскими лапами

Важность этого средства подготовки сложно переоценить, поскольку упражнения с лапами позволяют развивать и совершенствовать все изученные боевые комбинации, чувство дистанции, умение действовать раскованно, точно и своевременно, а также быстроту реакции на движущийся объект, проявляющуюся в быстрой реакции на удары и передвижения противника.

В реальных жизненных условиях (например, драка на улице) использование защитных приспособлений (перчаток, щитков и так далее), как правило, исключено. В этой связи, травматическое действие ударов противника делает защиту подставкой под бьющую конечность, например, ладони, плеча или голени, широко распространенные в спортивных единоборствах, невыгодными. По этой причине указанные защитные действия не включены в «школу самозащиты». Между тем, бывают критические ситуации, когда именно подставки могут стать последним «защитным бастионом» и, следовательно, полностью исключать эту форму защиты из технического-тактического арсенала было бы нецелесообразно. Так вот, упражнения с лапами, в частности работа первого номера, «держашето» лапы, позволяет освоить (конечно, в ограниченном объеме) эту форму защиты.

Приведенные ниже упражнения с лапами рекомендуются выполнять из левосторонней боевой стойки с учетом следующего:

- необходимо постоянно контролировать качество выполнения основ техники соответствующих ударных и защитных действий, подробное описание которых приведено в разделе 2.1.2.;
 - выполняя ударные действия необходимо стремиться к постоянному повышению точности и своевременности движений;
 - все усилия при ударах выполняются на выдохе с обязательным напряжением мышц живота;
 - следует максимально расслаблять «бьющие» мышцы тела до удара и после него;
 - каждое упражнение следует выполнять в 1-3 раундах по 3-4 минуты каждый;
 - промежутики отдыха между раундами, длившиеся 2-3 минуты, рекомендуются заполнять ходьбой и дыхательными упражнениями, что способствует ускорению процессов восстановления.
- Итак, исходное положение первого и второго номера – левосторонняя боевая стойка с соответствующими произвольными передвижениями в ней. В тот или иной момент, что зависит от тактического задания, первый номер принимает либо защитное положение №1 (фото 265), либо защитное положение №2 (фото 266), в которых лапы служат второму номеру целями для атаки или контратаки.



Фото 265



Фото 266

Совершенствование атакующих и встречных контратакующих действий производится с помощью следующих упражнений:

Лапы: атакующая комбинация №1

Первый и второй номера перемещаются друг относительно друга, находясь в боевых стойках (фото 267). В какой-то момент первый номер выставляет лапы, что служит сигналом второму номеру для атаки, и он незамедлительно пробивает следующую комбинацию: боковой удар правой рукой (фото 268) → боковой удар левой рукой (фото 269) → боевая стойка (фото 270).

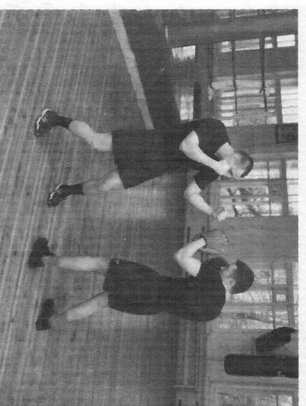


Фото 267



Фото 268



Фото 269

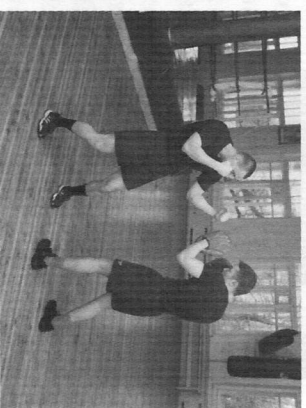


Фото 270

Лапы: атакующая комбинация №2

Первый и второй номера перемещаются друг относительно друга, находясь в боевых стойках (фото 271). В какой-то момент первый номер выставляет лапы, и второй мгновенно пробивает: прямой удар левой рукой (фото 272) → боковой удар правой рукой (фото 273) →

боковой удар левой рукой (фото 274) → боевая стойка (фото 275).

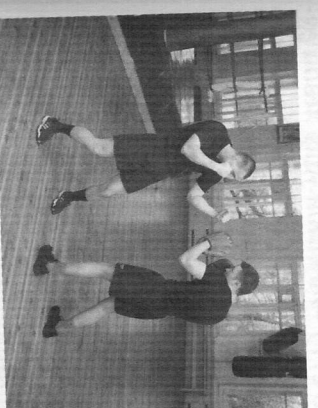


Фото 271

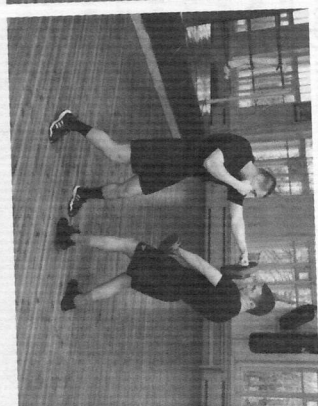


Фото 272

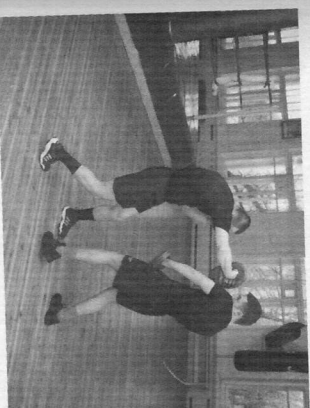


Фото 273



Фото 274

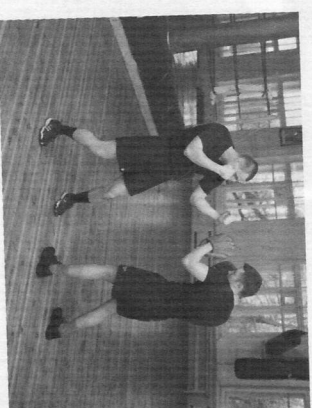


Фото 275

Лапы: атакующая комбинация №3

Первый и второй номера перемещаются друг относительно друга, находясь в боевых стойках (фото 276). В какой-то момент пер-

Вый номер выставляет лапы, и второй незамедлительно пробивает: прямой удар левой ногой (фото 277) → прямой удар левой рукой (фото 278) → боковой удар правой рукой (фото 279) → боковой удар левой рукой (фото 280) → боевая стойка (фото 281).

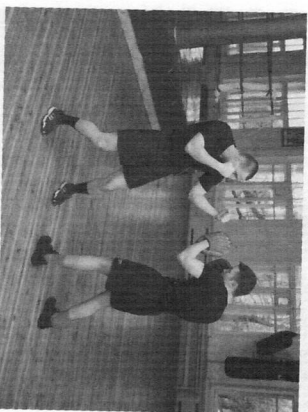


Фото 276

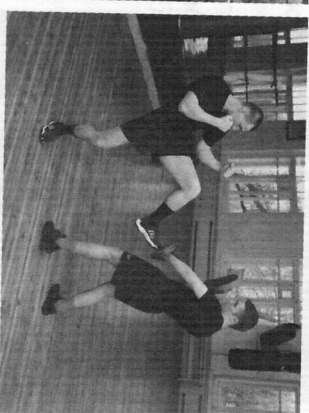


Фото 277

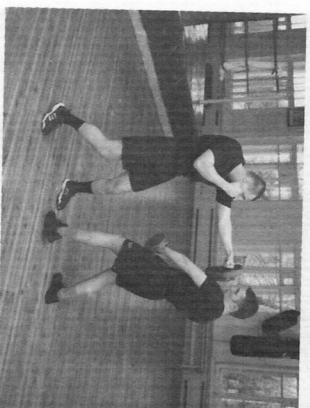


Фото 278



Фото 279



Фото 280

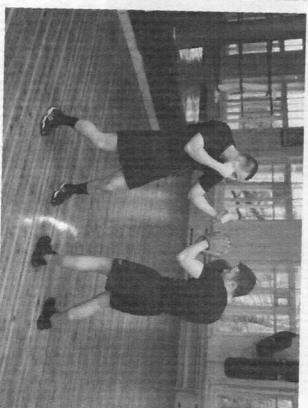


Фото 281

Ответные контратакующие действия совершенствуются в следующих упражнениях:

Лапы: контратакующая комбинация №1

Первый и второй номера перемещаются друг относительно друга, находясь в боевых стойках (фото 282). В какой-то момент первый номер имитирует боковой удар правой рукой, от которого второй номер «уходит» отклонившись (фото 283). Защитившись таким образом, второй номер незамедлительно пробивает следующую комбинацию: боковой удар правой рукой (фото 284) → боковой удар левой рукой (фото 285) → боевая стойка (фото 286). Выполнив имитацию бокового удара правой рукой, первый номер мгновенно выставляет лапы, чтобы принять контратаку второго номера.

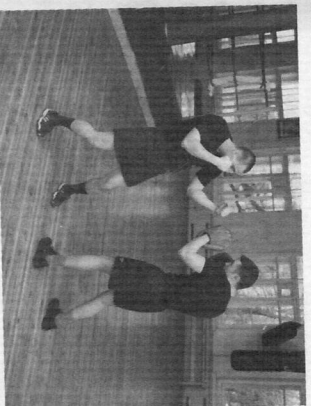


Фото 282

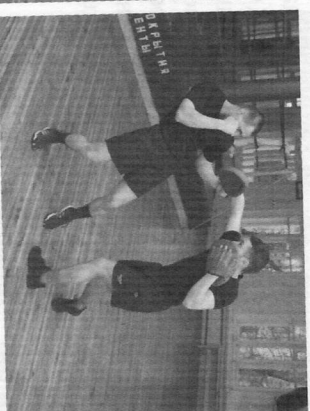


Фото 283



Фото 284

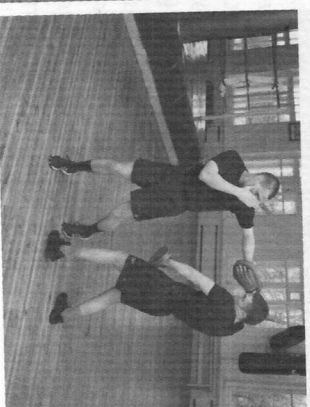


Фото 285

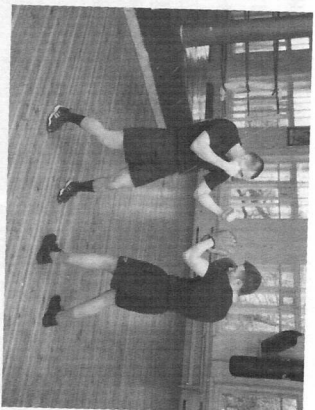


Фото 286

Лапы: контратакующая комбинация №2

Первый и второй номера перемещаются друг относительно друга, находясь в боевых стойках (фото 287). В какой-то момент первый номер имитирует боковой удар правой рукой, от которого второй номер «уходит» отклоном (фото 288). Защитившись таким образом, второй номер незамедлительно пробивает: прямой удар левой рукой (фото 289) → боковой удар правой рукой (фото 290) → боковой удар левой рукой (фото 291) → боевая стойка (фото 292). Выполнив имитацию бокового удара правой рукой, первый номер мгновенно выставляет лапы, чтобы принять контратаку второго номера.

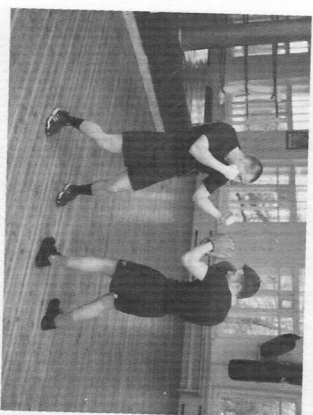


Фото 287



Фото 288

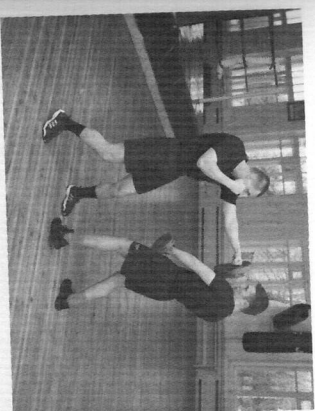


Фото 289

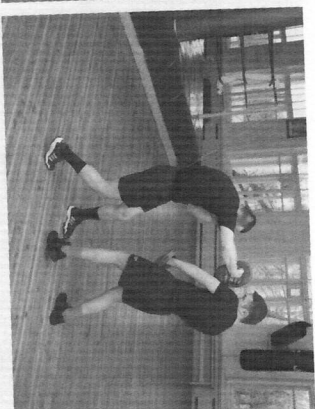


Фото 290



Фото 291

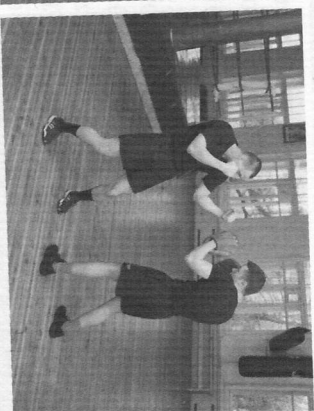


Фото 292

Лапы: контратакующая комбинация №3

Первый и второй номера перемещаются друг относительно друга, находясь в боевых стойках (фото 293). В какой-то момент первый номер имитирует боковой удар правой рукой, от которого второй номер «уходит» отклоном (фото 294). Защитившись таким образом, второй номер незамедлительно пробивает: прямой удар левой ногой (фото 295) → прямой удар левой рукой (фото 296) → боковой удар правой рукой (фото 297) → боковой удар левой рукой (фото 298) → боевая стойка (фото 299). Выполнив имитацию бокового удара правой рукой, первый номер мгновенно выставляет лапы, чтобы принять контратаку второго номера.

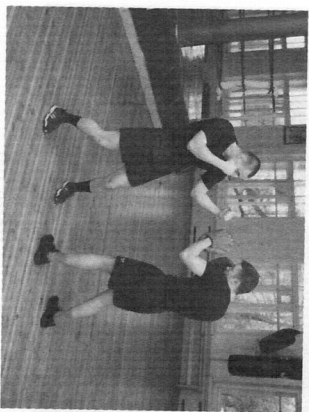


Фото 293

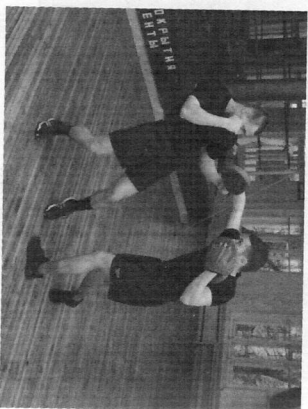


Фото 294

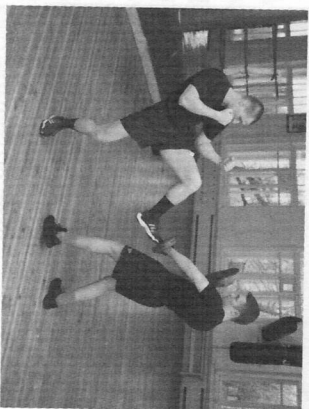


Фото 295

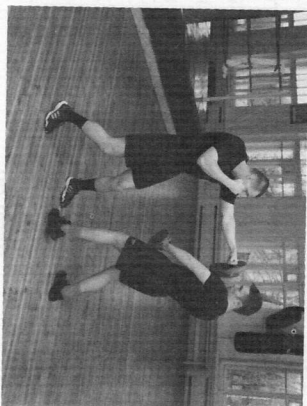


Фото 296

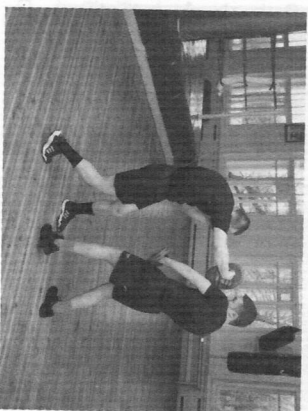


Фото 297

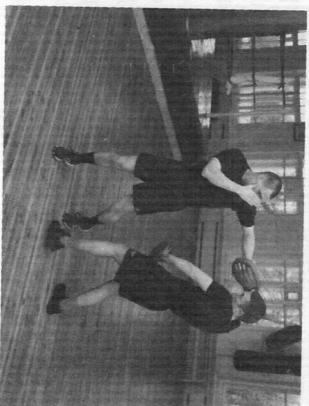


Фото 298

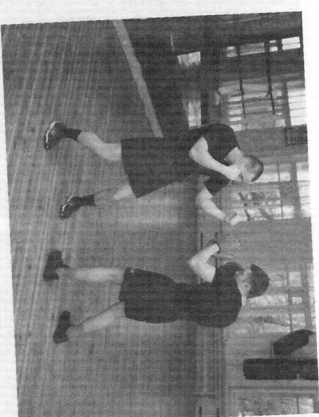


Фото 299

Лапы: контратакующая комбинация №4

Первый и второй номера перемещаются друг относительно друга, находясь в боевых стойках (фото 300). В какой-то момент первый номер имитирует комбинацию, выполняемую «под шаг»: прямой удар левой рукой (фото 301) → боковой удар правой рукой (фото 302), от которой второй номер «уходит» отклоном. Защищаясь таким образом (при необходимости отклон совмещается с шагом назад), второй номер незамедлительно пробивает боковой удар правой рукой (фото 303) → боковой удар левой рукой (фото 304) → боевая стойка (фото 305). Выполняя имитацию «двойки», первый номер мгновенно выставляет лапы, чтобы принять контратаку второго номера.



Фото 300

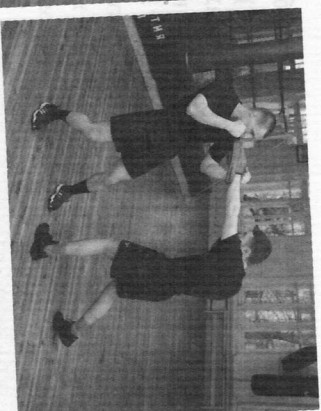


Фото 301

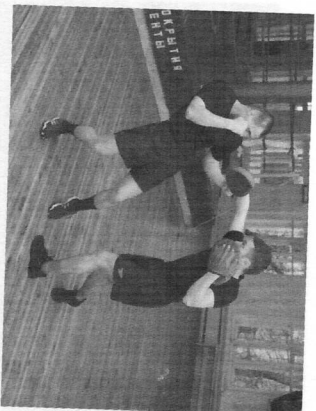


Фото 302

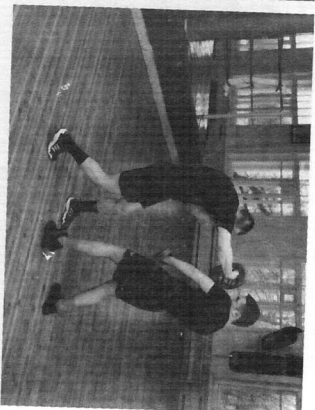


Фото 303

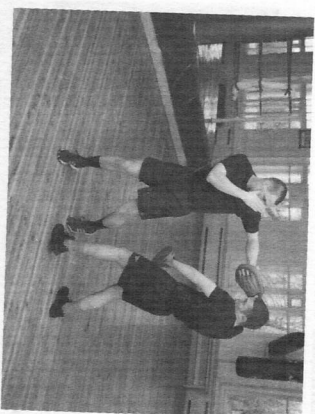


Фото 304



Фото 305

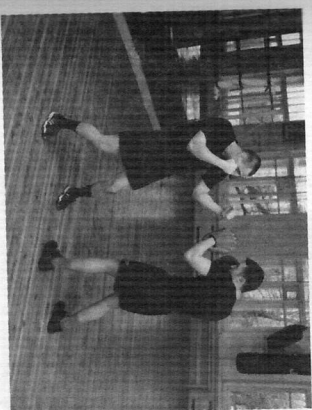


Фото 306

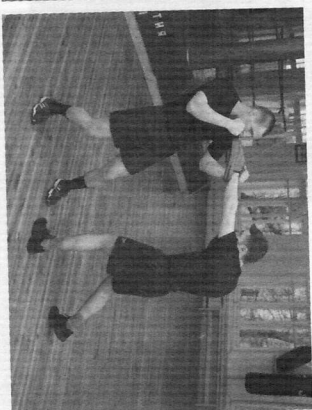


Фото 307

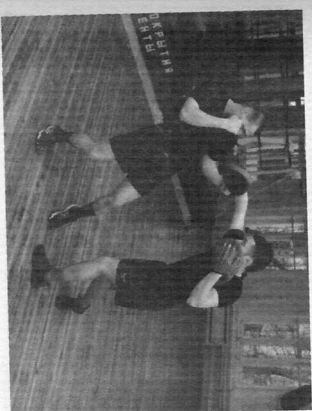


Фото 308

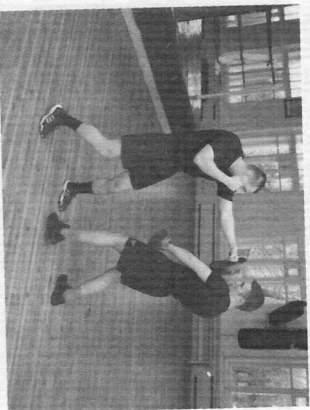


Фото 309



Фото 310



Фото 311

Лапы: контратакующая комбинация №5

Первый и второй номера переменяются друг относительно друга, находясь в боевых стойках (фото 306). В какой-то момент первый номер выполняет комбинацию, выполняемую «под шаг»: прямой удар левой рукой (фото 307) → боковой удар правой рукой (фото 308), от которой второй номер «уходит» отклоном. Защитившись таким образом (при необходимости отклон совмещается с шагом назад), второй номер незамедлительно пробивает: прямой удар левой рукой (фото 309) → боковой удар правой рукой (фото 310) → боковой удар левой рукой (фото 311) → боевая стойка (фото 312). Выполнив имитацию «двойки», первый номер мгновенно выставляет лапы, чтобы принять контратаку второго номера.

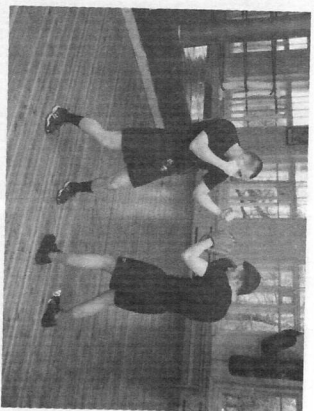


Фото 312

Лапы: контратакующая комбинация №6

Первый и второй номера перемещаются друг относительно друга, находясь в боевых стойках (фото 313). В какой-то момент первый номер выполняет комбинацию, выполняемую «под шаг»: прямой удар левой рукой (фото 314) → боковой удар правой рукой (фото 315), от которой второй номер «уходит» отклонено. Защищаясь таким образом (при необходимости отклонено). Защищаясь с шагом назад, второй номер незамедлительно пробивает: прямой удар левой ногой (фото 316) → прямой удар левой рукой (фото 317) → боковой удар правой рукой (фото 318) → боковой удар левой рукой (фото 319) → боевая стойка (фото 320). Выполняя имитацию «двойки», первый номер мгновенно выставляет лапы, чтобы принять контратаку второго номера.

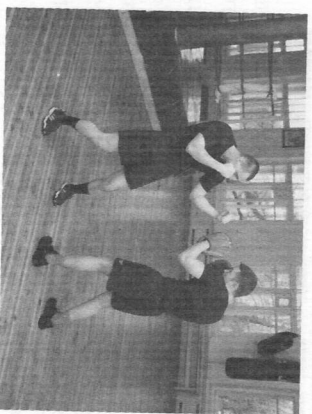


Фото 313

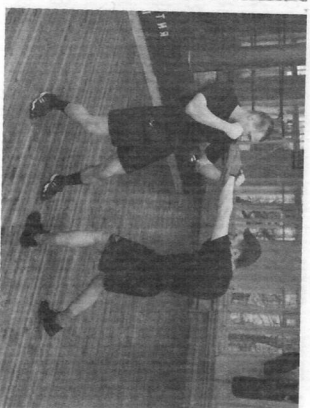


Фото 314

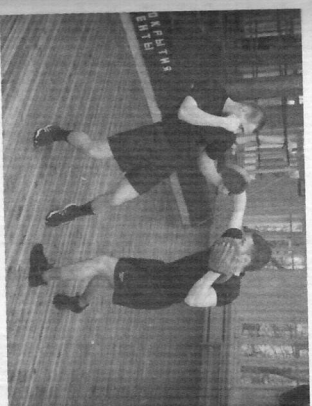


Фото 315

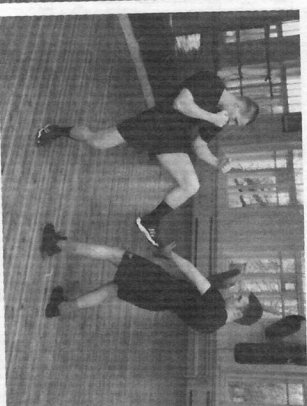


Фото 316

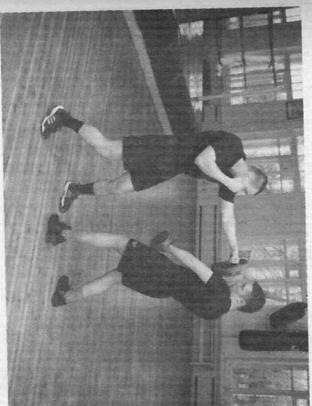


Фото 317



Фото 318

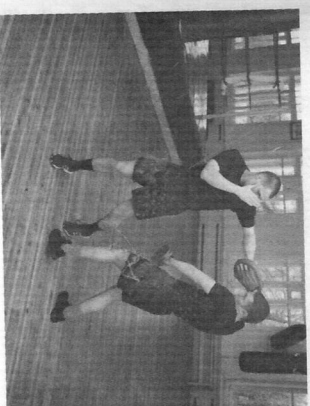


Фото 319

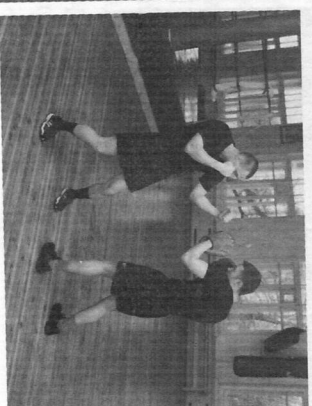


Фото 320

Лапы: контратакующая комбинация №7

Первый и второй номера перемещаются друг относительно друга, находясь в боевых стойках (фото 321). В какой-то момент пер-

вый номер выполняет комбинацию: прямой удар левой ногой (фото 322) → прямой удар левой рукой (фото 323) → боковой удар правой рукой (фото 324), от которой второй номер «уходит» отклонением, смещенным с шагом назад. Защитившись таким образом, второй номер незамедлительно пробивает следующую комбинацию: боковой удар правой рукой (фото 325) → боковой удар левой рукой (фото 326) → боевая стойка (фото 327). Выполнив имитацию бокового удара правой рукой, первый номер мгновенно выставляет лапы, чтобы принять контратаку второго номера.

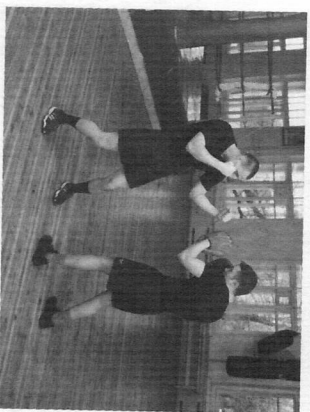


Фото 321

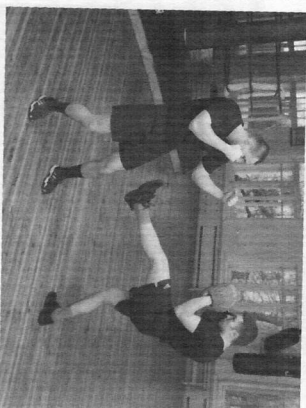


Фото 322

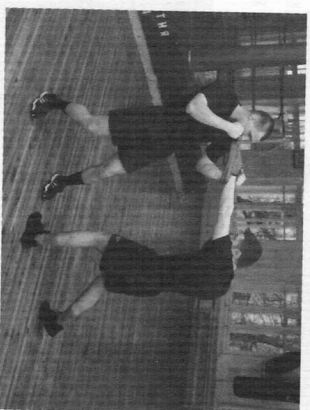


Фото 323

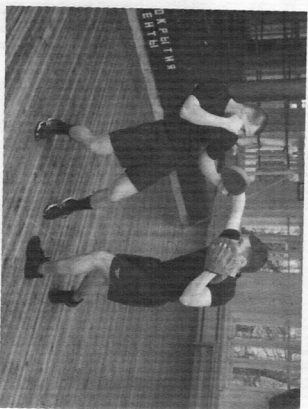


Фото 324

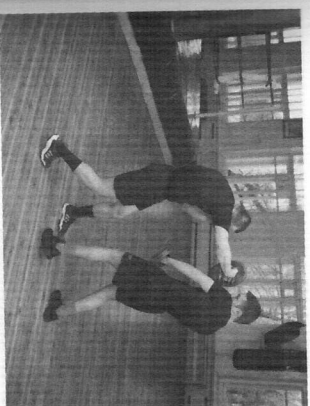


Фото 325



Фото 326

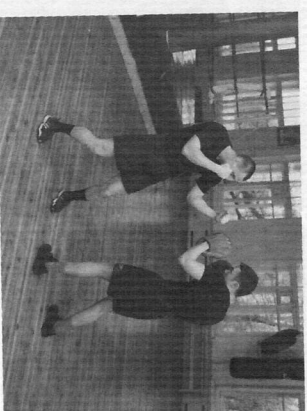


Фото 327

Лапы: контратакующая комбинация №8

Первый и второй номера перемещаются друг относительно друга, находясь в боевых стойках (фото 328). В какой-то момент первый номер выполняет комбинацию: прямой удар левой ногой (фото 329) → прямой удар левой рукой (фото 330) → боковой удар правой рукой (фото 331), от которой второй номер «уходит» отклонением, смещенным с шагом назад. Защитившись таким образом, второй номер незамедлительно пробивает: прямой удар левой рукой (фото 332) → боковой удар правой рукой (фото 333) → боковой удар левой рукой (фото 334) → боевая стойка (фото 335). Выполнив имитацию бокового удара правой рукой, первый номер мгновенно выставляет лапы, чтобы принять контратаку второго номера.

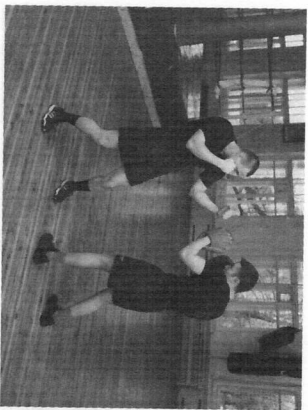


Фото 328

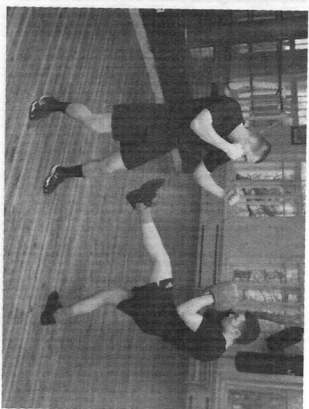


Фото 329

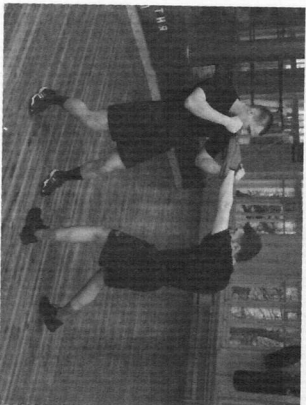


Фото 330



Фото 331

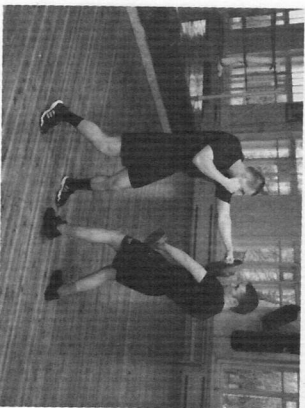


Фото 332



Фото 334

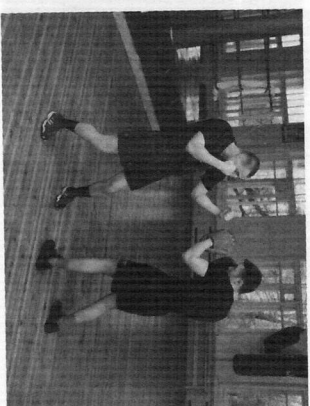


Фото 335

Лапы: контратакующая комбинация №9

Первый и второй номера перемешаются друг относительно друга, находясь в боевых стойках (фото 336). В какой-то момент первый номер выполняет комбинацию: прямой удар левой ногой (фото 337) → прямой удар левой рукой (фото 338) → боковой удар правой рукой (фото 339), от которой второй номер «уходит» отклонением, совмещенным с шагом назад. Защитившись таким образом, второй номер незамедлительно пробивает: прямой удар левой ногой (фото 340) → прямой удар левой рукой (фото 341) → боковой удар правой рукой (фото 342) → боковой удар левой рукой (фото 343) → боевая стойка (фото 344). Выполняя имитацию бокового удара правой рукой, первый номер мгновенно выставляет лапы, чтобы принять контратаку второго номера.

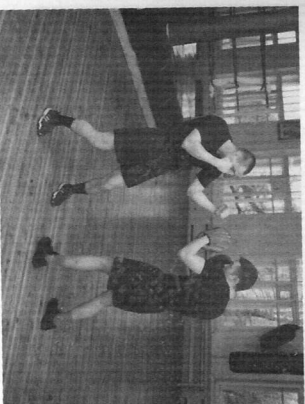


Фото 336

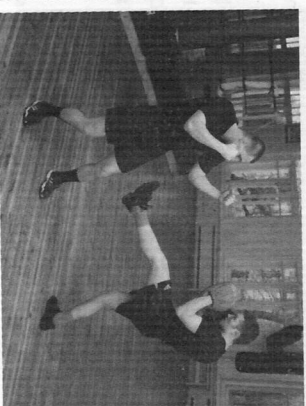


Фото 337

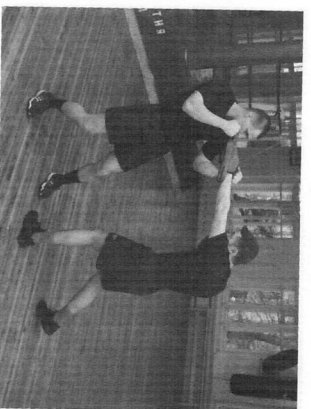


Фото 338

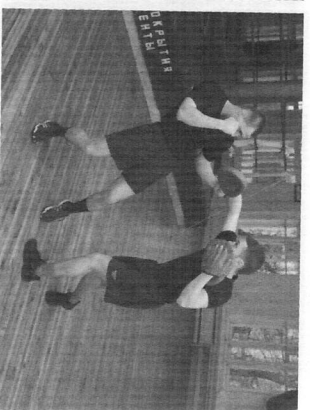


Фото 339

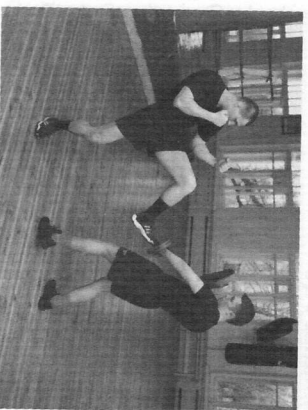


Фото 340

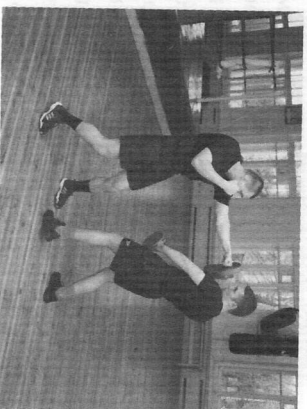


Фото 341



Фото 342



Фото 343

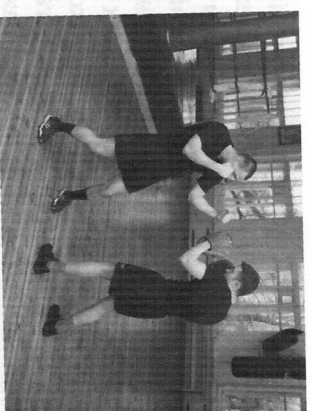


Фото 344

По мере освоения приведенных упражнений, Вы постепенно можете переходить к **произвольной работе с лапами** - очень полезному, хотя и сложному, средству специальной двигательной подготовки. Это средство позволяет развивать способность к антиципации – предвосхищению различных признаков движений, условий их выполнения и хода изменения боевой ситуации в целом, а также быстроту реакции выбора, связанную с выбором нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением действий противника. Содержанием произвольной работы с лапами являются комбинации, приведенные выше. При этом первый номер, держащий лапы, в произвольном порядке составляет моменты, удобные для атаки, встречной контратаки, либо для ответной контратаки (напомню, что тактические особенности резализации атаки, встречной и ответной контратаки указаны в разделе 2.1.1.).

В заключение необходимо подчеркнуть, что, учитывая координационную сложность упражнений с лапами, скорость и силу выполняемых боевых действий в процессе занятий следует увеличивать постепенно, в соответствии с ростом Вашей специальной подготовленности.

2.2.4. Развитие специальной выносливости

Под **специальной выносливостью** понимается способность к длительному выполнению технико-тактических действий без снижения их эффективности в условиях, определяющихся требованиями рукопашного поединка.

В рамках представленной методики основной путь развития этого важного качества - индивидуальное и постепенное повышение **объема** (количества, продолжительности) и **интенсивности** (степени нервно-мышечных усилий, психической напряженности) тренировочной работы в соответствии с ростом уровня Вашей подготовленности. При этом используются, в тех или иных сочетаниях, все вышеперечисленные средства техника боксёрской и специальной физической подготовки (техники-тактической и элементы «Школы самозащиты», специальные упражнения с отягощениями, упражнения с боксёрским мешком и боксёрскими лапами, упражнения для развития «взрывной» силы и так далее), что подробно отражено в разделе «Структура базового макроцикла двигательной подготовки».

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.3. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Атлетическая подготовка в рамках методики, представленной Вашему вниманию, предусматривает, прежде всего, решение следующих задач:

- **развитие силовой выносливости** – одной из наиболее значимых физических способностей, проявляющейся в возможности длительное время проявлять оптимальные мышечные усилия;
- **увеличение мышечной массы тела**, стимулирующее, во-первых, развитие максимальной силы, во-вторых, гарантирующей большую защищенность внутренних органов тела от случайно полученных ударов противника.

Кроме того, выполнение упражнений атлетической подготовки позволяет «переключиться» со специфической работы, в ходе которой совершенствуются технико-тактические действия и опрделенные двигательные качества, на силовую работу, что в итоге интенсифицирует тренировочный процесс.

Рассмотрим более подробно средства и методы, применяемые для решения указанных задач.

2.3.1. Комплекс упражнений круговой тренировки (УКТ)

Развитие силовой выносливости осуществляется преимущественно по методу круговой тренировки, предусматривающей в нашем случае последовательное выполнение специально подобранного комплекса силовых упражнений. При этом занимающиеся переходят от одного упражнения к другому и, закончив последнее упражнение в серии, вновь возвращаются к первому упражнению, замыкая, таким образом, условный круг, который может повторяться несколько раз. Следует отметить, что включение круговой тренировки в систему занятий предусматривается испытанием на максимальный тест (МТ) по каждому упражнению при условии их «чистого» выполнения (под МТ подразумеваются Ваши максимальные двигательные возможности в каждом из упражнений круга, служащие

исходными данными для выбора индивидуальной нагрузки в одном или нескольких занятиях). На последнем занятии тренировочного цикла рекомендуется проверить МТ по каждому упражнению и сравнить полученные результаты с исходными данными.

Ниже приводится простейшая, но эффективная комплексная круговая тренировка, при выполнении которого необходимо учитывать следующее:

- амплитуда движений в упражнениях должна быть максимальной;
- индивидуальная нагрузка в каждом из упражнений должна составлять примерно 75% от МТ;
- пауза между упражнениями представленного комплекса, которую следует заполнить дыхательными упражнениями, должна быть не более 1 минуты;
- в рамках тренировочного занятия указанный комплекс выполняется от одного до трех раз.

1. Подтягивания на перекладине (УКТ №1). Из вися на прямых руках средним хватом от себя (фото 345): подтягивания на перекладине. Повторение засчитывается, если подбородок поднимается выше перекладины (фото 346), а положение виса после этого фиксируется в течение примерно одной секунды. При этом не допускаются хлестовобразные движения ногами. Стигания и разведение ног ошибкой не является. Упражнение акцентировано воздействием на широчайшие мышцы спины с вторичным воздействием на мышцы предплечий, бицепсы рук, а также прямую мышцу живота.

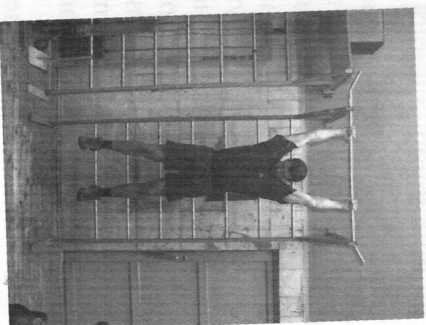


Фото 345



Фото 346

2. Сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях (УКТ №2). Из упора на брусьях (фото 347): сгибание и разгибание рук. При выполнении упражнения допускается сгибание и разведение ног. Повтор засчитывается, если в конечном положении нижние сегменты грудных мышц находится на уровне брусьев, а само конечное положение (фото 348) фиксируется в течение примерно одной секунды. Упражнение акцентировано воздействует на трицепсы и нижние сегменты грудных мышц с частичным воздействием на передние пучки дельтовидных мышц.

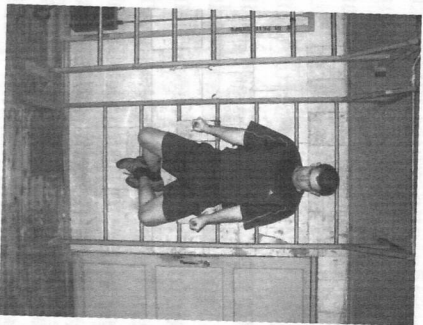


Фото 347



Фото 348

3. Подъемы ног из виса на перекладине (УКТ №3). Из виса на прямых руках средним хватом от себя (фото 349): поднимание прямых ног к перекладине (фото 350). Движение желательно выполнять без рывков, в среднем темпе. Упражнение акцентировано воздействует на нижний сегмент прямой мышцы живота и наружные косые мышцы с косвенным воздействием на мышцы передней поверхности бедра. Следует отметить, что при выполнении этого упражнения рекомендуется использовать гимнастические ремни, которые позволяют снять нагрузку с мышц предплечий, обеспечивая вис, и максимально сконцентрироваться, собственно, на подъемах ног.



Фото 349

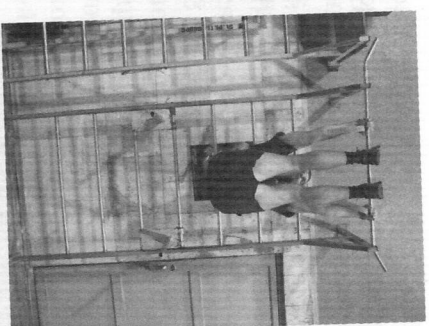


Фото 350

4. Приседания (УКТ №4). Ноги на ширине плеч, стопы врозь, руки вдоль туловища (фото 351): глубокие приседания (фото 352). При выполнении упражнения спину держать прямо. Упражнение акцентировано воздействует на мышцы передней поверхности бедра с частичным воздействием на мышцы нижней части спины.



Фото 351



Фото 352

5. Подъемы на носки стоя (УКТ №5). Стоя передней частью поверхности подолшвы параллельных стоп на подставке высотой 10-15 см, ноги на ширине плеч (фото 353): поднимание на носки

(фото 354). Для усиления воздействия упражнения на работающие мышцы, в верхней точке траектории движения необходимо задерживаться на 2-3 секунды. Спину держать прямо, ноги в коленях не сгибать. Упражнение акцентировано воздействует на мышцы задней поверхности голени.

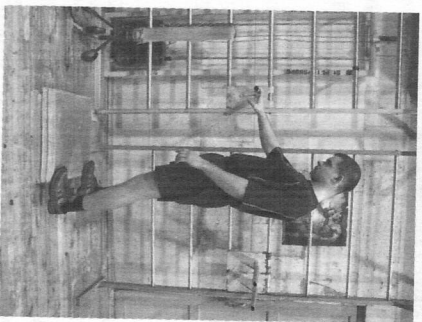


Фото 353



Фото 354

В заключение следует отметить, что особая ценность крутовой тренировки состоит в индивидуальной дозировке нагрузки. Кроме того, систематическая оценка достижений по МТ и учет природы нагрузки дают наглядное представление о динамике Вашей работоспособности по ее внешним количественным показателям.

2.3.2. Упражнения атлетической подготовки

Как уже указывалось выше, сравнительно простые и доступные упражнения этого параграфа предназначены, прежде всего, для увеличения мышечной массы тела. Учитывая такую направленность тренировочного процесса, упражнения атлетической подготовки необходимо выполнять с учетом следующих условий:

- перед выполнением комплекса атлетических упражнений, во избежание травм мышц и суставов, необходимо провести тщательную разминку;
- силовую нагрузку в целом, так же как и величину отягощений в каждом конкретном упражнении следует повышать постепенно;

• общее правило при выполнении силовых упражнений состоит в том, чтобы усилие сопровождалось выдохом (в крайнем случае, задержкой дыхания);

• каждое повторение упражнения в подходе необходимо выполнять в определенном ритме: положительная фаза движения (например, подъем веса) должна длиться 1-2 секунды, а отрицательная (например, опускание веса) – 2-3 секунды;

• первый подход в каждом упражнении должен быть разминочным, при этом вес отягощения подбирается таким образом, чтобы можно было достаточно легко выполнить 15-20 повторений;

• вес отягощения в основных подходах должен быть таким, чтобы можно было выполнить лишь 8-12 повторений (это правило касается всех мышечных групп за исключением мышц предплечья и голени, для которых, учитывая их природную «выносливость», следует выполнять 12-15 повторений в подходе);

• каждое упражнение следует выполнять в 3-6 подходах, отдых между которыми должен быть не более 2 минут;

• при выполнении упражнения необходимо полностью сконцентрировать внимание на работающей мышце, представляя себе, что с каждым повтором она становится все больше и сильнее;

• следует стремиться к полной изоляции работающей мышцы, что значительно повышает отдачу каждого конкретного упражнения; ния;

• после комплекса атлетических упражнений, в ходе заминки, необходимо выполнить дыхательные упражнения и упражнения на гибкость, что позволит ускорить восстановительные процессы.

1. Жимы штанги лежа средним хватом. Лежа спиной на горизонтальной скамье, удерживать штангу на прямых руках непосредственно над грудью, хват средний (фото 355); стибая руки, опускать штангу до тех пор, пока гриф не коснется тела в районе грудных мышц (фото 356). Выжать штангу в исходное положение. Упражнение акцентировано воздействует на средние сегменты грудных мышц и трицепсы с вторичным воздействием на передние пучки дельтовидных мышц.

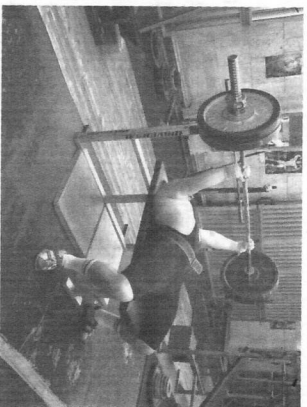


Фото 355

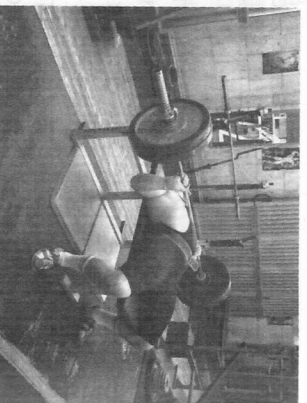


Фото 356

2. Жимы гантелей лежа. Сидя на скамье с наклоненной на 45° спинкой, руки с гантелями, повернутыми под углом примерно в 45° к оси туловища, находятся на уровне шеи (фото 357); жим гантелей вверх (фото 358). В нижней точке траектории движения следует сделать паузу длительностью в 1-2 секунды, что позволяет усилить растяжение грудных мышц. Упражнение акцентировано воздействует на верхние сегменты грудных мышц с косвенным воздействием на передние пучки дельтовидных мышц и трицепсы.

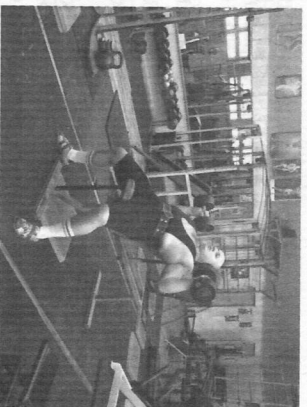


Фото 357

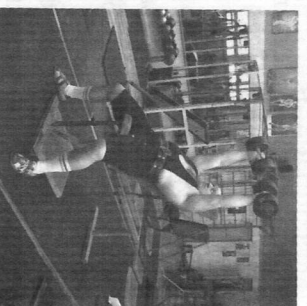


Фото 358

3. Жимы на тренажере. Сидя на скамье тренажера для горизонтальных жимов (фото 359): выжать рукоятки тренажера в крайнюю позицию (фото 360), затем принять исходное положение, не опуская вес на опору. Упражнение акцентировано воздействует на средние сегменты грудных мышц и трицепсы с вторичным воздействием на передние пучки дельтовидных мышц.

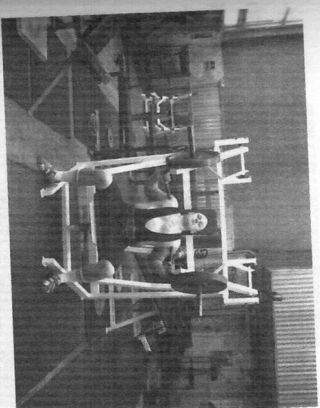


Фото 359

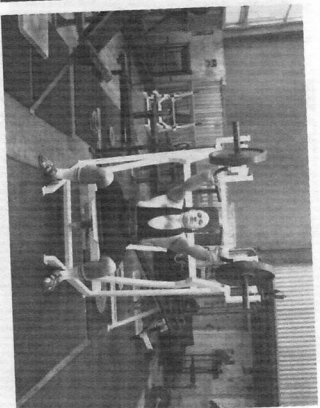


Фото 360

4. Подъемы туловища. Лежа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, руки за головой (фото 361): ритмичное поднимание туловища вверх-вперед (фото 362). Упражнение «обрабатывает» прямую мышцу живота с акцентом на ее верхний сегмент.

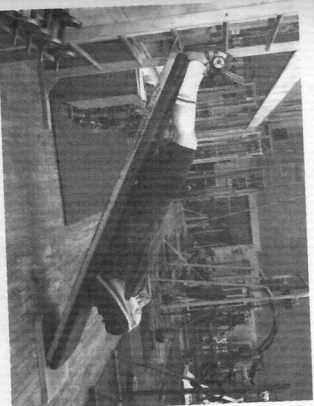


Фото 361



Фото 362

5. Подъемы ног из упора на тренажере. Из упора на тренажере (фото 363): поднимание прямых ног (фото 364). Движение жемательно выполнять без рывков. Упражнение воздействует на прямую мышцу живота с акцентом на ее нижний сегмент.

6. Шраги на тренажере. Сидя на скамье тренажера для вертикальной тяги (фото 365): поднимание плеч вверх (фото 366). Выполняя это упражнение, акцентировано воздействующее на верхний сегмент трапециевидной мышцы, необходимо двигать только плечами, не сгибая руки в локтях. В верхней части траектории следует задерживать напряжение мышц в течение 1-2 секунд. При

выполнении упражнения рекомендуется надевать тяжелоатлетический пояс, использование которого способствует повышению внутрибрюшного давления, что в итоге снижает вероятность травм поясничного отдела позвоночника. Кроме того, желательно использовать гимнастические ремни.

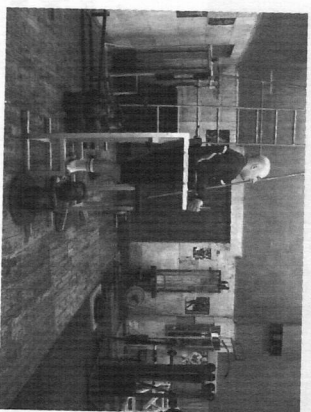


Фото 363

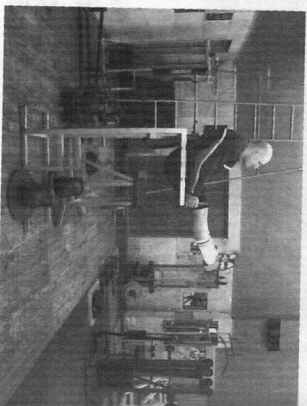


Фото 364

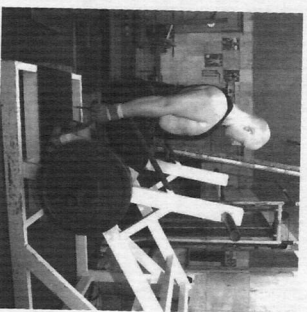


Фото 365

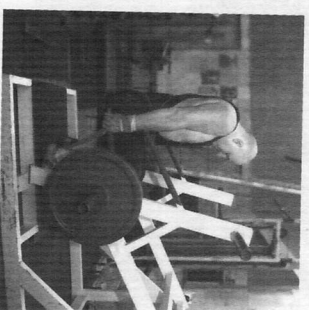


Фото 366

7. Опорные тяти. Сидя на скамье тренажера для опорной тяти (фото 367): тата веса к груди (фото 368). Упражнение акцентировано воздействием на широчайшие мышцы спины с вторичным воздействием на бицепсы рук. Рукоятки тренажера следует тянуть к груди за счет согласованного движения мышц спины и рук. В верхней точке траектории движения необходимо свести лопатки на 1-2 секунды, затем подконтрольным движением опустить вес в исходное положение. При выполнении упражнения голову следует удерживать на одной линии с туловищем, смотря при этом вниз, на пол.



Фото 367

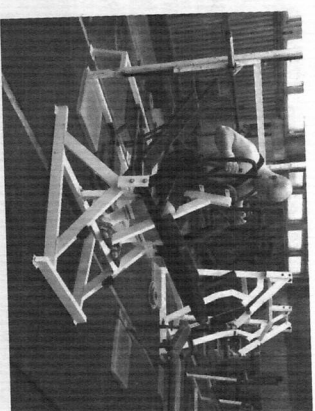


Фото 368

8. Разгибания туловища. Лежа бедрами на скамье лицом вниз, ноги закреплены, туловище составляет с ногами угол приблизительно в 90° , руки удерживают за головной отягощение (фото 369): разгибание туловища (фото 370). Упражнение акцентировано воздействием на мышцы-разгибатели спины. Отмечу, что в верхней части траектории движения туловища и ноги должны составлять прямую линию. В случае переразгибания тела в пояснице в работу «включаются» большие ягодичные мышцы и сгибатели бедер, что снимает часть полезной нагрузки с мышц-разгибателей спины. Кроме того, переразгибание в пояснице может вызвать перенапряжение мышц и соединительной ткани нижней части спины, что влечет за собой серьезную травму.



Фото 369

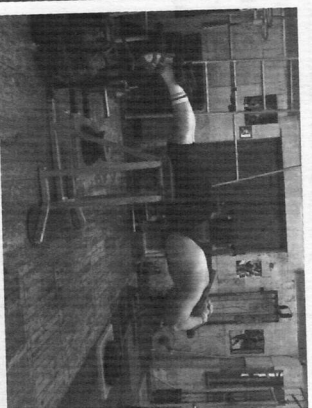


Фото 370

9. Жимы гантелей сидя. Сидя на скамье, локти в стороны, руки с гантелями к плечам, ладони повернуты к себе (фото 371): жим гантелей вверх. Выполняя жим, необходимо вращать кисти рук так, чтобы в верхней точке траектории движения ладони оказались

развернутыми вперед (фото 372). Задержавшись в конечном положении на 1-2 секунды, выполнить движение в обратном направлении. Упражнение акцентировано воздействием на дельтовидные мышцы и трицепсы с косвенным воздействием на верхний сегмент грудных мышц и трапециевидную мышцу. При выполнении этого упражнения рекомендуется надевать тяжелоатлетический пояс.

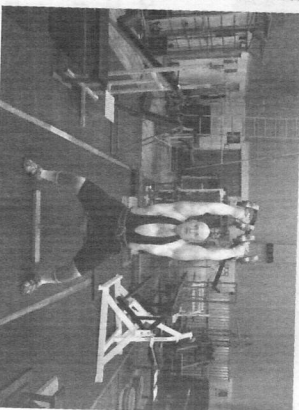
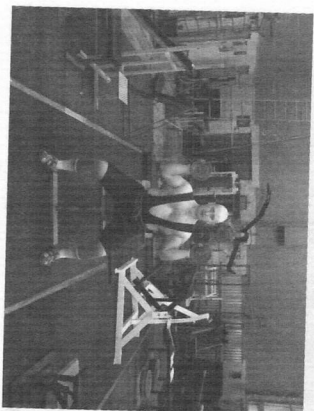


Фото 371

Фото 372

10. Сгибания рук в локтевых суставах. Сидя на скамье тренера Скотта, руки с EZ-штангой вниз, хват средний (фото 373); сгибания рук в локтевых суставах (фото 374). Верхнюю часть тела следует удерживать неподвижной, поскольку сопротивление спины и разведение локтей в момент максимального усилия, уменьшая нагрузку на работающие мышцы, снижают эффективность упражнения. В нижней точке траектории движения, во избежание травмы локтевых суставов, руки полностью не выпрямлять. Упражнение акцентировано воздействием на бицепсы рук с вторичным воздействием на мышцы предплечий.

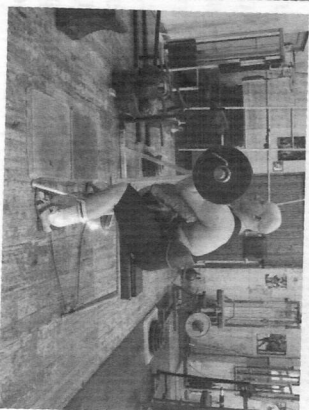
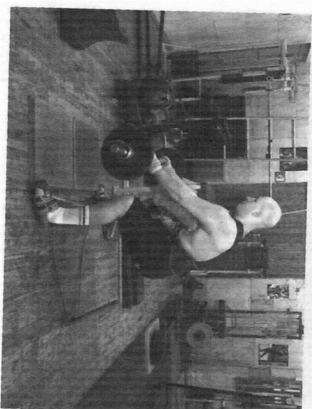


Фото 373

Фото 374

11. Сгибания рук в запястьях. Сидя на гимнастической скамье, опираясь предплечьями, параллельными поверхностями пола, о бедра, кисти с гантелями (хват снизу) на весу. Разогнув руки в запястьях, опустить гантели вниз к полу до предела, далее, слегка разогнув пальцы, дать гантелям скатиться на них с ладоней (фото 375). Из описанного исходного положения, сгибая пальцы, перекатить гантели обратно в ладони и, сгибая руки в запястьях, поднимать их как можно выше, не отрывая предплечий от поверхности бедер (фото 376). Сохранив на 1-2 секунды состояние максимального напряжения мышц предплечья, вернуться к исходному положению. Выполнить 15-20 повторений в подходе. Упражнение акцентировано воздействием на мышцы-сгибатели предплечий.

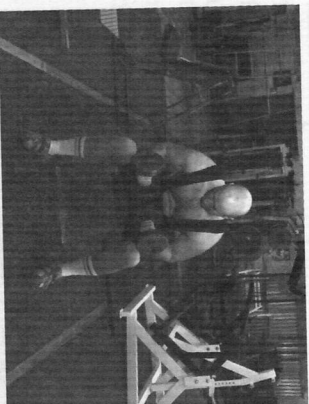
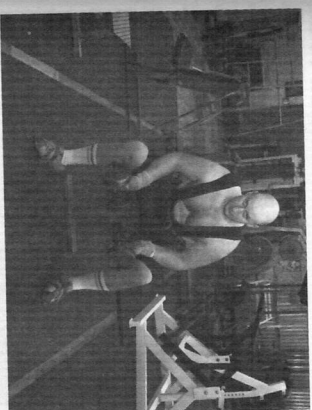


Фото 375

Фото 376

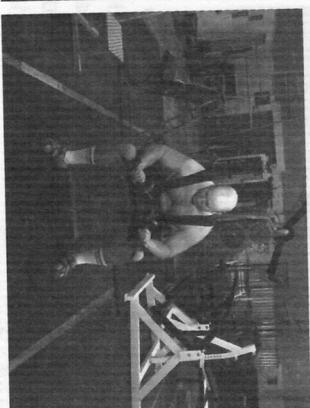
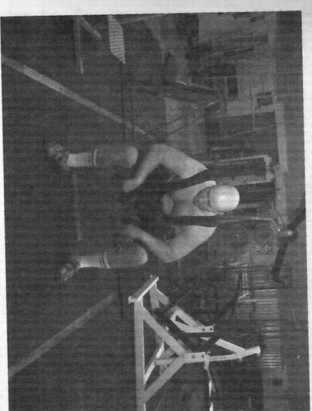


Фото 377

Фото 378

12. Разгибания рук в запястьях. Сидя на гимнастической скамье, опираясь предплечьями, параллельными поверхностями пола, о бедра, кисти с гантелями (хват сверху) на весу (фото 377). Разог-

нуть руки в запястьях, подняв гантели вверх (фото 378). Сохранив на 1-2 секунды состояние максимального напряжения мышц предплечья, вернуться к исходному положению. Выполнить 15-20 повторений в подходе. Упражнение акцентировано воздействует на мышцы-разгибатели предплечий.

13. Жимы ногами. Сидя на скамье тренажера, стопы, расположенные примерно на ширине плеч, упираются в жимовую платформу. Высвободить упоры и опустить платформу в нижнюю точку траектории движения (фото 379). Затем, без остановки, выжать вес до почти полного разгибания коленей (фото 380). Выполнив необходимое количество повторов, зафиксировать платформу упорами. Не допускать отрыва поясницы от сиденья в нижней точке траектории движения, так как это чревато травмой межпозвоночных дисков поясничного отдела позвоночника. Упражнение акцентировано воздействует на мышцы бедра с косвенным воздействием на ягодичные мышцы.

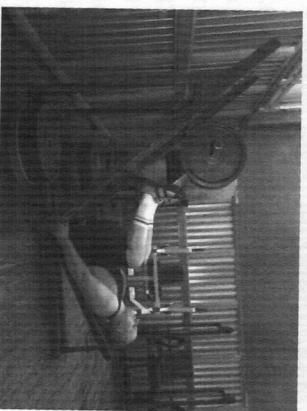


Фото 379

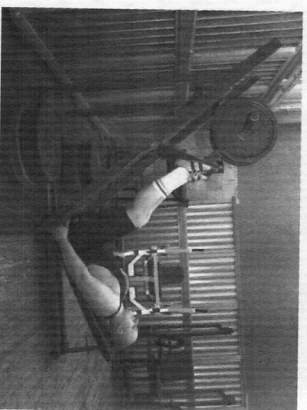


Фото 380

14. Лаккен-присед. Пручно прижать спину к подушке Лаккен-тренажера, стопы, плотно стоящие на платформе, немного выдвинуть вперед, носки стоп слегка развести (фото 381). Высвободить упоры и присесть так, чтобы в нижней точке траектории движения угол между голенью и бедром составил примерно 90° (фото 382), затем, без остановки, вернуться в исходное положение. При выполнении упражнения желательно не допускать отрыва поясницы от подушки тренажера, кроме того, рекомендуется надевать тяжелоатлетический пояс. Упражнение акцентировано воздействует на мышцы бедра с косвенным воздействием на ягодичные мышцы.



Фото 381



Фото 382

15. Сгибания ног. Лежа на скамье тренажера для развития мышц бедра, колени выпрямленных ног у края скамьи, голени в области ахилловых сухожилий подведены под перекадину рычага (фото 383). Согнуть ноги и удерживать состояние предельного напряжения мышц 1-2 секунды (фото 384). Затем принять исходное положение, полностью растянув мышцы задней поверхности бедер. В ходе выполнения упражнения не следует приподниматься со скамьи. Упражнение акцентировано воздействует на мышцы-сгибатели бедра.

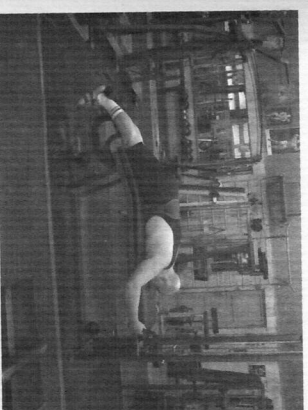


Фото 383



Фото 384

16. Разгибания ног. Сидя на скамье тренажера для развития мышц бедра, подколенные впадины у края скамьи с поворачивающимся рычагом, ступни подведены под перекадину рычага (фото 385). Выпрямить ноги и удерживать состояние предельного напряжения мышц 1-2 секунды (фото 386). Затем принять исходное положение, полностью растянув мышцы передней поверхности бедер. В ходе выполнения упражнения не следует приподниматься

и отклонять туловище от вертикали. Упражнение акцентировано воздействует на мышцы-разгибатели бедер.

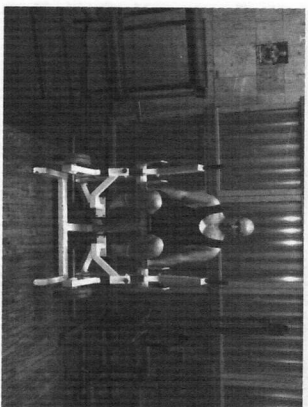


Фото 385

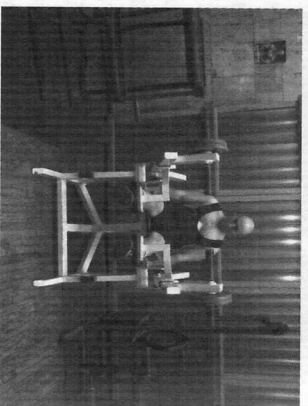


Фото 386

17. Подъемы на носки сидя. Сидя на скамье тренажера, колени подведены под перекладину, носки направлены вперед, передние части стоп на бруске тренажера, пятки максимально опущены вниз (фото 387). Подняться на носки (фото 388) и, продержав состояние максимального напряжения мышц голени 2-3 секунды, принять исходное положение. Выполнить 15-20 повторений в подходе. Высота бруска должна быть такой, чтобы в нижней части траектории движения пятки только чуть-чуть касались поверхности пола. Упражнение акцентировано воздействует на икроножные и камбаловидные мышцы голени.

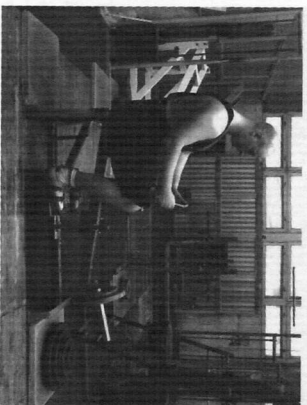


Фото 387

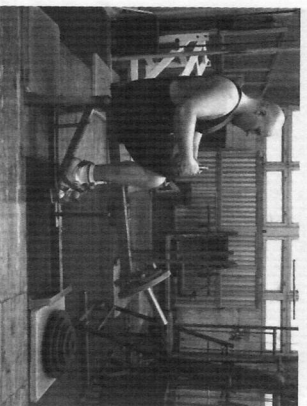


Фото 388

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.4.1. Общие положения

Как уже отмечалось, блок «Психологическая подготовка» предусматривает освоение азов психомышечной тренировки, а также элементов самопрограммирования с целью повышения эффективности функционирования в условиях экстремальных ситуаций. Другими словами, основная задача психологической подготовки сводится к формированию способности произвольно использовать «энергетику» возникшей экстремальной ситуации для трансформации обычного состояния сознания в измененное, в некий боевой транс. При этом боевой транс рассматривается в качестве необходимого и достаточного условия максимально полной реализации двигательного потенциала, накопленного в ходе технико-тактической, специальной физической и атлетической подготовки.

В практике спортивной психологии указанному боевому трансу имеется определенный аналог – оптимальное боевое состояние, характеризующееся тем, что у спортсмена:

- опорно-двигательный аппарат предельно «раскован, согрет, послушен», способен мгновенно включаться в максимум деятельности и легко выключаться из нее для восстановления сил;
- голова ясна, мысли четко, быстро, адекватно ситуации;
- эмоциональная сфера - в оптимальном для данной ситуации состоянии возбуждения.

В основе как боевого трансa, так и оптимального боевого состояния лежит самовнушение – способ самостоятельного воздействия на собственное психическое состояние, а через него - и на другие функции организма за счет использования слов и соответствующих словам мысленных образов. Разница же между боевым трансом и оптимальным боевым состоянием состоит в степени концентрации установок, определяющих их суть.

Следует отметить, что формирование оптимального боевого состояния требует прищипельной индивидуальной работы. При этом специалисты (как правило, тренер и спортивный психолог) подбирают

для спортсмена адекватные мобилизующие формулы, определяющие в итоге именно его оптимальное боевое состояние. Залогом удачного подбора формул является доскональное знание указанными специалистами всех психофизических особенностей своего подопечного. Таковой метод формирования оптимального боевого состояния очень эффективен, но, к сожалению, доступен только элитным спортсменам. Кроме того, не факт, что, спустя какое-то время после завершения спортивной карьеры, те или иные мировоззренческие категории, обретаемые бывшим спортсменом в ходе развития (интеллектуально-духовного и так далее), не войдут в противоречие с формулами оптимального боевого состояния, определявшими когда-то его успехи, скажем, на боксерском ринге или борцовском ковре.

В этой связи представляется, что психологическую подготовку целесообразно осуществлять так, чтобы своевременное проявление в рамках экстремальной ситуации боевого трансa было бы следствием направленно сформированной психофизической готовности человека реализовать то, что создатель аутогенной тренировки И.Г. Шульц называл «основным намерением». При этом сущность «основного намерения» сводится к тому, что человек определяет какую-либо очень важную для себя цель, обрекает ее в определенную формулу и внушает себе ее по несколько раз в день, обязательно ночью перед засыпанием и утром после пробуждения «... и постепенно добивается такого положения, что поставленная цель начинает «протыкивать» не только его сознание, но и поднимает ту область психической деятельности, которую называют «сферой бессознательного». Такое систематическое «протыкивание» самого себя формулами определенной цели или намерения ведут к тому, что человек действительно обретает запланированные нужные ему качества и его поведение становится (до неосознанного автоматизма!) таким, какого требует поставленная цель» - указывал по этому поводу знаменитый спортивный психолог А.В. Алексеев.

Один из учеников «отца» аутогенной тренировки (АТ) И.Г. Шульца, доктор медицины ФРГ, страстный энтузиаст аутогенного Ханнес Линдеман совершил в конце пятидесятых годов XX века дерзкий эксперимент: в обычной надувной резиновой лодке он переплыл через Атлантический океан. Что позволило этому человеку выжить, проведя 72 суток в открытом океане, без крыши над головой, без твердой опоры под ногами, дважды оказавшись в воде, после того, как штормовые волны опрокидывали его углие суденышко? Вот что сам Лин-

деман писал по этому поводу: «В свое время вместе с сотней других врачей мне довелось быть слушателем курса АТ, которым руководил сам Шулц. Поэтому я видел основными приемами самовнушения и за шесть месяцев до отправления в путь занялся аутогенной тренировкой. Я начал с первой формулы самовнушения (по терминологии Шулца – формулы намерения или цели), которую считал главной в сложившихся обстоятельствах: «Я спокоен!»»

Эта мысль должна затаить в самые глубокие слои подсознания. Поэтому каждый день, совершая аутогенное погружение перед сном, я повторял свою первую формулу: «Я спокоен!» На этой же мысли я концентрировал себя, прощаясь. И в течение дня, тренируясь по обычной методике АТ, я возвращался к формуле цели: «Я спокоен!»

Более того, природа формул АТ, в том числе и формул цели, такова, что их следует повторять и в перерывах между аутогенными погружениями при выполнении любых механических действий, например при ходьбе, за едой, – словом, при всяком удобном и неудобном случае. Формула намерения должна стать не только смыслом жизни, но и самой жизнью, содержанием личности человека, его вторым «я». Тогда идея цели проникнет буквально в каждый орган, в каждую клетку, в самые глубокие подкорковые слои мозга – все в человеке должно знать: «Я спокоен!»»

Примерно через три недели тренировок по этой главной формуле самовнушения я был абсолютно уверен, что вернусь из плавания живым и невредимым. Я неоднократно спрашивал себя во время аутогенного погружения: «Я останусь в живых?» Ответом было чувство безбрежной уверенности, некой космической безопасности, которое можно сравнить с непоколебимостью глубоко верующего человека. На свое рискованное предприятие я решился окончательно только после того, как уверенность в успехе захватила меня целиком, не оставив ни тени сомнения. Я знал, что выдержу и останусь жить.

Во время плавания эта формула всегда автоматически помогло воли приходила мне на помощь во всех угрожающих ситуациях. Особенно ясно я почувствовал ее власть, когда моя лодка перевернулась в первый раз. Это было ночью во время шторма. Сильный электрический разряд прошел через мой мозг: «Я спокоен!» Это был как удар извне, из темноты штормовой ночи. Формула самовнушения возбудила меня, наполнила энергией все органы моего тела...

Мое опасное путешествие было первым экспериментом, в котором сознательно использовалась АТ, и опыт подтвердил ее полезность, можно

сказать, спасительную роль. Я думаю, что в экспериментах, цель которых состоит в том, чтобы выжить в тяжелейших условиях, АТ должна стать обязательным компонентом подготовки, профилактическим средством на случай смертельной опасности».

Следует отметить, что справедливость утверждений доктора Линдемана по поводу эффективности подосознательно воз действия на организм человека формулы «основного намерения», подтвердил личный опыт автора настоящей книги. Дело в том, что при подготовке к тесту, в ходе которого предполагалось без перерывов выполнить максимально возможное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа с опорой на кулаки (отжиманий на кулаках), автор в течение основного цикла психофизической подготовки, длившегося 40 суток, выполнил по специально разработанной программе 80000 отжиманий. При этом ежедневная психологическая подготовка, подобная той, которую провел Линдеман перед своим путешествием, занимала от 2 до 3 часов. Так вот, к моменту проведения самого теста, формула «основного намерения» настолько глубоко проникла в подосознание, что, помимо непоколебимой уверенности в благополучном исходе теста, ее своевременное, автоматически осущест-

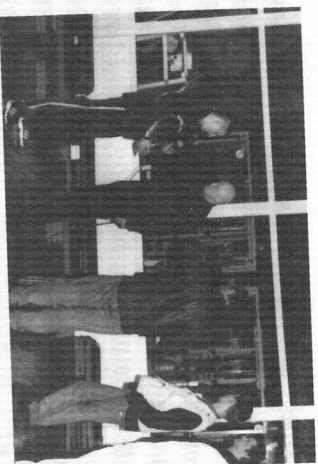


Фото А. Бесед с представителями тестом...

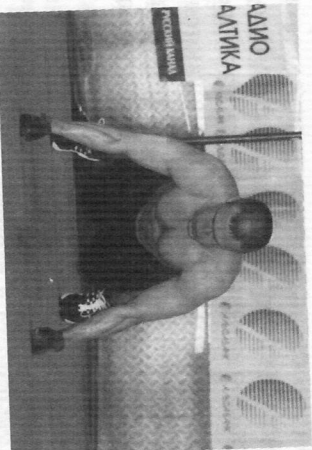


Фото Б. Около 2000 отжиманий уже поздно...



Фото В. Члены экспертной комиссии теста – представители ГАФК им. П.Ф. Лесгафта А.Г. Левитский и С.Е. Бакулев...

ятым исходе теста, ее своевременное, автоматически осущест-

ляемое вмешательство стало исправлять даже течение кошмарных снов. В результате такой комплексной подготовки, автор, несмотря на довольно серьезные травмы локтевых и плечевых суставов и некоторые сбои в организации теста, в течение 3 часов 20 минут выполнил 4700 отжиманий на кулаках, и стал рекордсменом мира в номинации «push-ups on fists» (фото А, Б, В).

Возвращаясь к особенностям психологической подготовки предствленной методики, следует отметить, что она состоит из двух этапов. Первый этап посвящен выработке умения произвольно вводить себя на определенное время в дремотное состояние, остающееся под контролем сознания и ненапряженного сосредоточенного внимания. При этом дремотное состояние характеризуется тем, что человек уже не бодрствует, но еще и не спит. В ходе второго этапа занимающиеся, продолжая совершенствовать процесс «наведения» указанного дремотного состояния, проникаются, образно говоря, верой в «основное намерение», сформулированное ими же самими.

Рассмотрим более детально указанные этапы психологической подготовки.

2.4.2. Первый этап психологической подготовки

Исходное положение для занятия самовнушением – лежа спиной на любой ровной, в меру жесткой поверхности (например, матрас или гимнастический мат), глаза закрыты, зубы слетка разомкнуты, голова немного повернута в сторону (под голову можно положить небольшую жесткую подушку). Руки, слетка согнутые в локтях, лежат вдоль туловища, пальцы рук полусогнуты, ступни расставлены на 30-40 см. Желательно, особенно в начальный период, чтобы в течение занятия отсутствовали внешние раздражители (звуковые, световые и так далее).

Монотонно и неспешно повторяя про себя несколько раз: **«Я расслабляюсь и успокаиваюсь...»**, нормализовать дыхание, следя его ровным, спокойным и ритмичным.

С очередным выдохом средней глубины, не спеша, мысленно проговорить **«Мои руки...»**, при этом четко представив их себе. Далее, на фоне спокойного выдоха, так же мысленно, проговорить **«...расслабляю...»**. Одновременно с проговариванием союза **«...и...»** легко выдохнуть и, вместе с началом спокойного выдоха, проговорить слово **«...теплее...»**. При этом очень важно мысленно сопровождать сло-

ва **«расслабляю...»** и **«теплее...»** соответствующими яркими, заражающими образами, причем глубоко личными, образами (например, мышцы рук мягкие, как вата, и при этом теплые, как будто находятся в теплой воде). Подчеркну, что, занимаясь самовнушением, следует применять только те образы расслабления и тепла, которые были отобраны на первом занятии. Это позволит со временем довести их до предельной яркости и четкости, что, очевидно, очень важно.

В процессе занятия спокойное и ненапряженное внимание удерживается одновременно на обеих руках и медленно «просматривает» их по частям, «проверяя» степень расслабления и потепления, а затем останавливается на расслабленных и теплых пальцах рук. Если в какой-то момент внимание ускользает, а такое на первых порах бывает очень часто, нужно спокойно, не раздражаясь вернуть его на то место, с которого оно ускользнуло, и не торопясь продолжить процедуру самовнушения.

Мысленное проговаривание формулы следует повторить в течение занятия от 4 до 6 раз подряд. При этом делать это надо очень неторопливо, в специально замедленном темпе, с соответствующими интонациями. Таких занятий должно быть от 3 до 6 в день, причем в последний раз – перед сном, лежа в постели. Развив и закрепив достигнутый результат, проявляющийся в стабильном произвольном расслаблении и потеплении рук (обычно на это уходит несколько дней), можно переходить к последовательному освоенно по аналогичной схеме следующих формул:

«Мои ноги расслабляются и теплеют...»;

«Мое туловище расслабляется и теплеет...»;

«Моя шея расслабляется и теплеет...»;

«Мое лицо расслабляется и теплеет...».

После качественного освоения указанных формул занимающиеся, как правило, начинают испытывать состояние приятной успокоенности, которое следует зафиксировать формулой – **«Состояние полного покоя...»**. При этом в зависимости от индивидуальных особенностей, вместо использования термина «полный покой», можно использовать термин «приятный покой» или «глубокий покой». но использовать термин «приятный покой» и, лучше всего использовать формулу **«Состояние полного покоя...»**, сразу «увидеть» или бледно-голубого цвета. Как показывает практика, сразу «увидеть» такую плоскость и, что самое важное, стабильно удерживать это виде-

ние какое-то время, довольно сложно. Упрощает решение этой проблемы следующий прием: представляйте себе, что ясным солнечным днем Вы стоите в поле, рядом с одиноко стоящим деревом. Ваш взгляд неспешно скользит по стволу вверх и доходит до кроны дерева, фоном которой будет безоблачное небо. Стоит только чуть-чуть отвести взгляд в сторону от листьев, и Вы увидите голубое небо – Валу конечную цель. Далее постепенно, от занятия к занятию, Вы должны стараться увеличивать, хотя бы понемногу, время стабильного удержания перед мысленным взором обретенного образа чистого голубого пространства.

Подчеркну, что если в момент использования формулы «Состояние полного покоя...» представляемый образ плоскости или неба будет так или иначе искажаться, то это свидетельство того, что в головном мозгу еще сохраняются очаги ненужного возбуждения, то есть, он еще не достиг искомого состояния покоя, и, соответственно, Вам нужно вернуться к предыдущим формулам.

Как только предварительные формулы, а именно, «Мои руки расслабляются и теплеют...», «Мои ноги расслабляются и теплеют...», «Мое туловище расслабляется и теплеет...», «Моя шея расслабляется и теплеет...» и «Мое лицо расслабляется и теплеет...», начнут давать хорошо выраженный результат, к ним следует добавить окончательные формулы:

«Мои руки полностью расслабленные...теплые...неподвижные...»;

«Мои ноги полностью расслабленные...теплые...неподвижные...»;

«Мое туловище полностью расслабленное...теплое...неподвижное...»;

«Моя шея полностью расслабленная...теплая...неподвижная...»;

«Мое лицо полностью расслабленное...теплое...неподвижное...».

Отмечу, что добавленное слово «неподвижный» лучше всего связать с представлением чувства приятного оцепенения в называемых мышцах. Для того, чтобы лучше «прочувствовать» этот термин, желательно провести следующую процедуру: залейте в ванну теплую воду (температура воды должна быть не менее 38-40°) и полностью погрузитесь в нее. Хорошо согревшись, выньте пробку. По мере вытекания воды в Вашем теле появится и будет нарастать чувство приятной тяжести. Когда вода полностью вытечет, «прислушайтесь» к мышцам, и Вы ощутите то состояние, об-раз которого и должен сопровождать термин «неподвижный».

Итак, с этого момента рекомендуется заниматься 4-6 раз в день по 5-10 минут, совершенствуя следующие формулы:

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь...

2. Мои руки расслабляются и теплеют...

3. Мои руки полностью расслабленные...теплые...неподвижные...

ные...

4. Мои ноги расслабляются и теплеют...

5. Мои ноги полностью расслабленные...теплые...неподвижные...

6. Мое туловище расслабляется и теплеет...

7. Мое туловище полностью расслабленное...теплое...неподвижное...

ные...

8. Моя шея расслабляется и теплеет...

9. Моя шея полностью расслабленная...теплая...неподвижная...

ная...

10. Мое лицо расслабляется и теплеет...

11. Мое лицо полностью расслабленное...теплое...неподвижное...

12. Состояние полного покоя...

Постепенно, по мере роста подготовленности, предварительные формулы можно убирать, получив сжатый вариант психомышечной тренировки, занимающий всего 4-5 минут:

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь...

2. Мои руки полностью расслабленные...теплые...неподвижные...

ные...

3. Мои ноги полностью расслабленные...теплые...неподвижные...

ные...

4. Мое туловище полностью расслабленное...теплое...неподвижное...

ные...

5. Моя шея полностью расслабленная...теплая...неподвижная...

6. Мое лицо полностью расслабленное...теплое...неподвижное...

7. Состояние полного покоя...

В заключение описания первого этапа подготовки следует отметить, что каждое занятие психомышечной тренировки (естественно, за исключением последнего аутогенного «погружения», проводимого непосредственно перед засыпанием) необходимо завершать следующими формулами:

1. Я хорошо отдохнул и успокоился...

2. Самочувствие хорошее...

Понятно, что указанные формулы повторяются по 4-6 раз после формулы «Состояние полного покоя...».

2.4.3. Второй этап психологической подготовки

Второй этап, в ходе которого, как указывалось выше, каждый занимающийся проникается верой в собственное «основное намерение», длится обычно 1-2 месяца. При этом в ходе интенсивных систематических занятий прорабатывается следующая последовательность формул:

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь...
2. Мои руки полностью расслаблены...теплые...неподвижные...
3. Мои ноги полностью расслаблены...теплые...неподвижные...
4. Мое туловище полностью расслабленное...теплое...неподвижное...
5. Моя шея полностью расслаблена...теплая...неподвижна...
6. Мое лицо полностью расслабленное...теплое...неподвижное...
7. Состояние полного покоя...
8. Многократное акцентированное повторение формулы «основного намерения» (например, «Я справлюсь!»)
9. Состояние полного покоя...
10. Весь мой организм отдохнул...
11. И набрался сил...
12. Самочувствие отличное!
13. С удовольствием приступлю к своим делам!

Поработав с указанными формулами, следует открыть глаза, неторопливо потянуться всем телом, сделать несколько глубоких вдохов, не спеша встать на ноги, выполнить несколько легких, разминочных движений и приступить к очередным делам.

После прохождения описанных этапов психологической подготовки, на что уходит, как показывает практика, 2-3 месяца, достигнутый результат в освоении «основного намерения» рекомендовано периодически поддерживать, используя обычный аудиоплеер. Для этого необходимо записать на аудиокассету формулу Вашего «основного намерения» и, например, по дороге на работу и обратно, каждый день прослушивать эту запись, «закрепляя» в подсознании формулу своей цели. Подчеркну, что записывать формулу лучше со своего голоса, поскольку в этом случае, прослушивая пленку, Вы будете «подчиняться» самому себе, своему «Я», что полностью снижает неосознанное внутреннее сопротивление, оказываемое многими людьми попыткам что-либо внушить им извне.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

2.5. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

2.5.1. Принципы построения тренировочного процесса

Очевидно, что любые средства двигательной подготовки, как бы они ни были хороши сами по себе, теряют свою эффективность, если применяются не вовремя и не к месту. Исходя из этого, можно констатировать: для того чтобы в рамках изучения приемов самозащиты эффективно формировать необходимые умения и навыки, развивать определенные двигательные качества, поддерживать достигнутый уровень работоспособности, а также сохранять и укреплять здоровье, необходимо, чтобы используемые средства подготовки были объединены в рационально построенный тренировочный процесс. В этой связи, разработка методики, представленной Вашему вниманию, осуществлялась с учетом ряда специфических закономерностей физического воспитания и спортивной тренировки, нашедших свое отражение в следующих принципах:

- **систематичность и последовательность применения тренировочных нагрузок;**
- **постепенность наращивания тренировочных нагрузок;**
- **волнообразность динамики нагрузок;**
- **циклическость построения процесса двигательной подготовки.**

Рассмотрим основные положения указанных принципов более подробно.

Принцип систематичности и последовательности применения тренировочных нагрузок отражает необходимость системного чередования отдыха и физической нагрузки, то есть прибавочной относительно определенного исходного уровня функциональной активности, обусловленной выполнением тренировочных упражнений, и степени преодолеваемых при этом трудностей.

Известно, что эффективность любой системы двигательной подготовки обеспечивается постоянной взаимосвязью между от-

дельными ее занятиями. При этом следует учитывать, что маленькие нагрузки или слишком продолжительные интервалы отдыха между занятиями не способствуют развитию тренированности. В то же время, слишком большие нагрузки и короткие интервалы отдыха могут вызвать у занимающихся синдром перетренированности. Таким образом, в идеале нагрузка и отдых должны чередоваться так, чтобы каждое последующее занятие проходило «по следам» предыдущего, углубляя и закрепляя возникшие положительные физиологические сдвиги.

В системе занятий объем нагрузок и их частота определяются, прежде всего, уровнем тренированности, особенностями трудовой деятельности, а так же возрастом занимающихся. При этом в развивающем режиме общий объем затрат времени должен составлять примерно 6-8 часов в неделю, то есть 3-4 двухчасовых занятия. В режиме поддержания физической работоспособности общий объем нагрузки может быть снижен до 4-5 часов в неделю, что составляет 2-4 занятия продолжительностью от одного до полутора часов.

Взаимодействие тренировочных эффектов, возникающих после выполнения нагрузок разной физиологической направленности, может привести к усилению адаптационных изменений в организме, затормозить их, или иметь нейтральный характер. При этом направленность и выраженность указанного эффекта определенной совокупности физических воздействий будет зависеть, во-первых, от их сочетаний в конкретном занятии, во-вторых, от последовательности самих занятий в микроциклах тренировки.

Ощутимый и устойчивый прирост тренированности является следствием положительного взаимодействия между эффектами отдельных занятий в течение достаточно длительного периода времени. Последовательность занятий разной направленности в рамках микроциклов определяется методикой тренировки и индивидуальными особенностями занимающихся. При этом в рамках **отдельного тренировочного занятия** рекомендуется придерживаться следующих сочетаний нагрузок различной направленности:

- после аэробной работы малого объема (например, упражнения подготовительной части занятия) можно выполнять упражнения любой направленности;
- после аэробной работы большого объема (например, кросс) рекомендуется выполнять только легкие разминочные упражнения;

• после большого объема сложной в координационном отношении работы (например, разучивание и совершенствование технико-тактических действий) можно выполнять упражнения для развития быстроты, силы, а также гибкости;

• упражнения для развития быстроты, рекомендуется выполнять в начале основной части занятия, после них можно выполнять силовую работу;

• упражнения для развития специальной выносливости выполняются после скоростно-силовых упражнений или в виде отдельной тренировки;

• после упражнений для развития специальной выносливости целесообразно выполнять какую-либо работу, кроме легких аэробных упражнений.

Что касается применения разнонаправленных нагрузок в рамках **нескольких тренировочных занятий**, то в этом случае рекомендуется следующая последовательность:

1. изучение технико-тактических действий и совершенствование их по принципу «от простого к сложному»;
2. развитие быстроты или совершенствование технико-тактических действий;
3. развитие силы или выносливости;
4. повышение общей работоспособности, или поддержание тренированности, или активный отдых.

Необходимо помнить о том, что систематическое использование нагрузок, неадекватных психофизическим возможностям занимающихся, помимо снижения прироста тренированности, создает предпосылки к возникновению различных травм.

Принцип постепенности наращивания тренировочных нагрузок

Принцип предусматривает необходимость адекватного увеличения физической нагрузки за счет усложнения двигательных заданий, планомерного увеличения объема и интенсивности нагрузок в соответствии с ростом функциональных возможностей занимающихся. При этом необходимо учитывать величину и характер той специфической нагрузки, которую занимающиеся получают непосредственно в процессе своей профессиональной деятельности. Следует особо подчеркнуть, что именно постепенность увеличения нагрузок лежит в основе стабильного роста тренированности.

Принцип волнообразности динамики нагрузок. Периодическое изменение параметров нагрузки приводит к появлению в ее динамике волнообразности – характерной черты процесса физической подготовки.

Как правило, заметный прирост работоспособности у занимающихся наблюдается лишь после применения достаточно длительной серии физических нагрузок и является результатом соединенных (кумуляции) их ближайших и отставленных тренировочных эффектов. При этом ближайший тренировочный эффект – это вызванные тренировочным занятием сдвиги в состоянии организма к моменту завершения данного занятия, а отставленный тренировочный эффект – это то, во что трансформируется ближайший эффект в зависимости от времени, проходящего до следующего занятия.

Процесс кумуляции характеризуется нарастающим функциональных систем организма, обеспечивающих двигательную активность. Понятно, что непрерывно и длительно находиться в таком стрессовом состоянии организм не может, поскольку это приводит к его перенапряжению. Поэтому в систему занятий с той или иной периодичностью включаются этапы, в течение которых объем и интенсивность нагрузки существенно уменьшаются, или, наоборот, меняется направленность нагрузки, что, собственно, и приводит к появлению волнообразности в динамике тренировочных нагрузок. Следует отметить, что форма волны определяется, прежде всего, соотношением периодов наращивания и снижения физической нагрузки.

Принцип цикличности построения процесса физической подготовки

Очевидно, что цикличность, проявляемая в определенной ритмичности процессов жизнедеятельности, присуща всем живым организмам. Ритмичность функционирования систем организма определяется тем, что ни одна биологическая система не способна все время работать на пределе своих возможностей – такой режим может привести к ее адаптационному срыву, в крайнем случае, к гибели. Таким образом, каждый период напряжения системы обязательно должен сменяться периодом снижения уровня ее функционирования.

Эта закономерность справедлива и по отношению к тренировочному процессу. Цикличность характерна как для отдельных занятий, в процессе которых организму с определенной периодич-

ностью задается нагрузка и отдых, так и для системы занятий – малых (микро-), средних (мезо-) и больших (макро-) тренировочных циклов.

Отдельное тренировочное занятие является элементарным звеном, множество которых, собственно, и образует тренировочный процесс. С учетом логики решения частных задач тренировки не-сколько отдельных занятий организуются в **микроциклы** – элементарные, относительно законченные, повторяющиеся фрагменты более крупных этапов тренировки. Как показывает практика, наиболее удобная продолжительность микроцикла – неделя.

Относительно законченный ряд микроциклов, в свою очередь, образует более сложную структуру – **мезоциклы**, которые могут видоизменяться в процессе тренировки для решения какой-либо последовательности задач, образуя в определенных сочетаниях этапы или даже периоды тренировки. Как правило, оптимальная продолжительность мезоцикла колеблется от 3 до 5 недель.

Структура мезоциклов, а также логика их объединения в **макроциклы** (типа полугодичных или годичных) определяется закономерностями достижения необходимого уровня физической работоспособности или развития спортивной формы.

В спортивной практике состояние «формы» рассматривается как достижение высокой степени совершенства деятельности организма при ведущей роли центральной нервной системы. Процесс развития спортивной формы имеет пиклический характер, выражающийся в последовательной смене трех фаз: развития, относительной стабилизации и временной утраты.

Чем больше соревновательная направленность подготовки, тем больше проявляются характерные особенности основных периодов спортивной тренировки. При этом в первом, подготовительном периоде, создаются базовые предпосылки, обеспечивающие формирование спортивной формы. Во втором, соревновательном периоде, достигается высокий и устойчивый уровень специальной работоспособности, являющийся основой достижения спортивных успехов. И, наконец, в третьем, переходном периоде, обеспечивается восстановление адаптационных возможностей организма за счет снижения специфических тренировочных нагрузок и перестройки организма на общефизическую или восстановительную работу. В итоге, конечно, происходит временная утрата спортивной формы, однако этот период создает предпосылки для достижения

нового, более высокого ее уровня в следующем большом цикле тренировки.

Если физическая подготовка имеет профессионально-прикладную или, например, рекреативную (восстановительную) направленность, то, естественно, построение тренировочного процесса в таком случае будет иметь ряд отличительных характеристик:

- отсутствие четко выраженных критериев обще- и специально-подготовительных этапов;
- более спокойная, по сравнению со спортивной тренировкой, динамика тренировочных нагрузок в макроциклах подготовки;
- отсутствие соревновательного периода и, соответственно, слабо выраженная фазовость развития спортивной формы.

2.5.2. Структура тренировочного занятия

Подавляющее большинство отдельных тренировочных занятий в рамках методики, представленной Вашему вниманию, имеют традиционную структуру и, соответственно, состоят из подготовительной, основной и заключительной части. Рассмотрим более подробно содержание указанных частей.

Главная задача **подготовительной части** занятия состоит в том, чтобы посредством определенных физических упражнений, выполняемых в течение 10-15 минут, повысить работоспособность организма и настроиться на предстоящую работу, сохранив при этом силы для основной части тренировочного занятия. Для решения этой задачи рекомендуется использовать сравнительно простой, но весьма эффективный комплекс общеразвивающих упражнений, описанный в приложении 3.

Основная часть большею числа тренировочных занятий базового макроцикла имеет комплексный характер, то есть в ходе тренировки решаются несколько сопряженных задач – главная и вспомогательная. При этом главная задача состоит в разучивании и, в дальнейшем, совершенствовании определенных технико-тактических действий, а также в развитии силы ударов, частоты ударов, специальной ловкости и специальной выносливости (естественно, в тех или иных сочетаниях). Что касается вспомогательной задачи, то она, в основном, сводится к развитию силовой выносливости. Кроме того, в рамках мезоциклов предусмотрены занятия, основная часть которых имеет однонаправленный характер, то есть

они посвящаются решению одной приоритетной задачи (это касается микроциклов атлетической подготовки и «разгрузочных» микроциклов, в ходе которых основным средством подготовки занимающихся являются технико-тактические игры).

Смысл **заключительной части** занятия состоит в ускорении процесса «переключения» занимающихся с более активного уровня двигательной активности на менее активный – повседневный уровень. Упражнения, выполняемые в заключительной части занятия, обеспечивают плавный переход от интенсивной тренировочной работы к отдыху, предупреждая возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть при резком прекращении напряженной тренировки. Содержание заключительной части тренировочного занятия составляют упражнения, описанные в приложении 4.

2.5.3. Структура базового макроцикла двигательной подготовки

В рамках методики базовый макроцикл двигательной подготовки представляет собой определенную последовательность тренировочных занятий, образованную с учетом вышеупомянутых закономерностей физического воспитания и спортивной тренировки. Главная задача этой последовательности состоит в том, чтобы заниматься в сравнительно коротких промежутках времени могли сформировать ряд умений и навыков, а также развить определенные двигательные качества, необходимые для эффективной самообороны. При этом имеют место следующие особенности:

- базовый макроцикл состоит из семидесяти двух 1,5-2 часовых тренировочных занятий, объединенных, в свою очередь, в 23 недельных микроцикла (структура указанных занятий, последовательность применения в них средств двигательной подготовки, а также основные параметры нагрузок приведены в таблицах №2-24 (стр. 158 – 179));

- в рамках микроциклов тренировочные занятия проводятся через день, при этом микроциклы разделены между собой двумя днями отдыха (например: понедельник - тренировочное занятие №1, вторник - день отдыха, среда - тренировочное занятие №2, четверг - день отдыха, пятница - тренировочное занятие №3, суббота, воскресенье - дни отдыха и так далее).

В таблице №1 (стр. 156) приведены условные названия **всех** средств двигательной подготовки, использованных в таблицах №2-24, и соответствующие страницы пособия, на которых указанные средства подробно описаны. Условные обозначения, использованные в таблицах №1-24, имеют следующий смысл:

- «УКТ» – упражнение круговой тренировки;
 - «⊕» - выполнение комплекса упражнений в соответствии с дозировками, приведенными в тексте книги;
 - «п1; п2; п3; п4; п5» - количество повторений в подходе каждого из упражнений круговой тренировки в соответствии с результатами максимального теста;
 - «по 10 раз»; «по 20 раз»; «по 6-8 раз» – количество повторений упражнения в подходе для каждой «стороны» тела;
 - «6-8»; «8-10»; «9-12»; «10-12»; «12-15»; «15-18»; «20-25» – общее количество повторений упражнения в подходе;
 - «2-3 минуты»; «3-4 минуты»; «10-15 минут» - общая длительность выполнения упражнения в подходе;
 - «по 10-20-5 раз» - технико-тактические элементы №1-3;6 выполняются по 10 раз, элементы №4;5;7 выполняются по 20 раз, элементы №8-10 выполняются по 5 раз;
 - «по 2 минуты»; «по 2-3 минуты»; «по 3-4 минуты» – длительность выполнения упражнения в подходе для каждой «стороны» тела;
 - **тах** – упражнение выполняется в подходе «до отказа».
- Следует отметить, что психологическая подготовка, не прописанная в указанных таблицах, должна осуществляться в соответствии с рекомендациями, описанными в разделе 2.4, параллельно с основным тренировочным процессом в течение всего базового макроцикла.

Таблица 1
Условные названия средств двигательной подготовки,
использованные в таблицах №2-24 и соответствующие
страницы книги с подробным описанием указанных средств

Условные обозначения средств двигательной подготовки, использованные в таблицах №1-23	Номера страниц с подробным описанием ук- занных средств
Комплекс упражнений подготовительной части занятия	191
Базовый технико-тактический элемент №1	25
Базовый технико-тактический элемент №2	27
Базовый технико-тактический элемент №3	29
Базовый технико-тактический элемент №4	31
Базовый технико-тактический элемент №5	33
Базовый технико-тактический элемент №6	35
Базовый технико-тактический элемент №7	37
Базовый технико-тактический элемент №8	40
Базовый технико-тактический элемент №9	43
Базовый технико-тактический элемент №10	47
Боевая стойка	53
Комбинация условного «боя с тенью» №1	68
Комбинация условного «боя с тенью» №2	69
Комбинация условного «боя с тенью» №3	69
Комбинация условного «боя с тенью» №4	69
Комбинация условного «боя с тенью» №5	69
Комбинация условного «боя с тенью» №6	69
Комплекс «Условный «бой с тенью»	52
Вольный «бой с тенью»	70
Базовый технико-тактический элемент №1, R=5кг	75
Базовый технико-тактический элемент №2, R=5кг	77
Базовый технико-тактический элемент №3, R=5кг	78
Базовый технико-тактический элемент №4, R=5кг	79
Атакующая комбинация №1 с отягощением, R=1кг	91
Атакующая комбинация №2 с отягощением, R=1кг	93
Атакующая комбинация №3 с отягощением, R=1кг	94
Прямой удар ногой с отягощением, R=1кг	95
Мешок: боковой удар «на выход»	81
Мешок: атакующая комбинация №1	82
Мешок: атакующая комбинация №2	83
Мешок: атакующая комбинация №3	83
Мешок: контратакующая комбинация №1	84
Мешок: контратакующая комбинация №2	85
Мешок: контратакующая комбинация №3	86
Мешок: произвольная работа	88
Латки: атакующая комбинация №1	102
Латки: атакующая комбинация №2	102

Продолжение таблицы 1

Латки: атакующая комбинация №3	103
Латки: контратакующая комбинация №1	105
Латки: контратакующая комбинация №2	106
Латки: контратакующая комбинация №3	107
Латки: контратакующая комбинация №4	109
Латки: контратакующая комбинация №5	110
Латки: контратакующая комбинация №6	112
Латки: контратакующая комбинация №7	113
Латки: контратакующая комбинация №8	115
Латки: контратакующая комбинация №9	117
Сгибания и разгибания рук с отрывом от опоры	89
Прыжки на возвышение толчком двух ног	89
Прыжки на возвышение толчком одной ноги	89
УКТ №1	122
УКТ №2	123
УКТ №3	124
УКТ №4	124
УКТ №5	125
Максимальный тест	122
Технико-тактическая игра №1	96
Технико-тактическая игра №2	97
Технико-тактическая игра №3	98
Технико-тактическая игра №4	99
Подъемы туловища	129
Подъемы ног из упора на тренажере	129
Разгибания туловища	131
Жимы штанги лежа средним хватом	127
Жимы гантелей лежа	128
Жимы на тренажере	128
Опорные тали	130
Сгибания рук в локтевых суставах	132
Жимы ногами	134
Лактен-приседы	134
Сгибания ног	135
Разгибания ног	135
Жимы гантелей сидя	131
Шраги на тренажере	129
Сгибания рук в запястьях	133
Разгибания рук в запястьях	133
Подъемы на носки сидя	136
Комплекс упражнений заключительной части занятия	195

Структура 1 микроцикла двигательной подготовки*

Таблица 2

Средства двигательной подготовки					Занятие №1	Занятие №2	Занятие №3
Комплекс упражнений подготовительной части занятия					Разучивание	⊕	⊕
Базовый технико-тактический элемент №1					-	⊕	⊕
Базовый технико-тактический элемент №2					-	Разучивание	по 10 раз
УКТ №1	УКТ №2	УКТ №3	УКТ №4	УКТ №5	Максимальный тест №1	n1 n2 n3 n4 n5	n1 n2 n3 n4 n5
Сгибания рук в запястьях					-	-	Разучивание
Разгибания рук в запястьях					-	Разучивание	12-15 12-15
Комплекс упражнений заключительной части занятия					Разучивание	-	Разучивание

* условные названия и обозначения, использованные в таблице, см. стр. 156 – 157.

Структура 2 микроцикла двигательной подготовки*

Таблица 3

Средства двигательной подготовки					Занятие №4	Занятие №5	Занятие №6
Комплекс упражнений подготовительной части занятия					⊕	⊕	⊕
Базовый технико-тактический элемент №1					по 10 раз	по 10 раз	по 10 раз
Базовый технико-тактический элемент №2					по 10 раз	по 10 раз	по 10 раз
Базовый технико-тактический элемент №3					Разучивание	по 10 раз	по 10 раз
Базовый технико-тактический элемент №4					-	Разучивание	по 20 раз
Базовый технико-тактический элемент №5					-	-	Разучивание
УКТ №1	УКТ №2	УКТ №3	УКТ №4	УКТ №5	n1 n2 n3 n4 n5	n1 n2 n3 n4 n5	n1 n2 n3 n4 n5
Сгибания рук в запястьях					12-15 12-15	12-15 12-15	12-15 12-15
Разгибания рук в запястьях					12-15 12-15	12-15 12-15	12-15 12-15
Комплекс упражнений заключительной части занятия					⊕	⊕	⊕

* условные названия и обозначения, использованные в таблице, см. стр. 156 – 157.

Структура 3 микроцикла двигательной подготовки*

Таблица 4

Средства двигательной подготовки					Занятие №7	Занятие №8	Занятие №9
Комплекс упражнений подготовительной части занятия					⊕	⊕	⊕
Базовый технико-тактический элемент №1					по 10 раз	по 10 раз	по 10 раз
Базовый технико-тактический элемент №2					по 10 раз	по 10 раз	по 10 раз
Базовый технико-тактический элемент №3					по 10 раз	по 10 раз	по 10 раз
Базовый технико-тактический элемент №4					по 20 раз	по 20 раз	по 20 раз
Базовый технико-тактический элемент №5					по 20 раз	по 20 раз	по 20 раз
Базовый технико-тактический элемент №6					Разучивание	по 10 раз	по 10 раз
Базовый технико-тактический элемент №7					-	Разучивание	по 20 раз
Базовый технико-тактический элемент №8					-	-	Разучивание
УКТ №1	УКТ №2	УКТ №3	УКТ №4	УКТ №5	n1 n2 n3 n4 n5	n1 n2 n3 n4 n5	n1 n2 n3 n4 n5
Сгибания рук в запястьях					12-15 12-15	12-15 12-15	12-15 12-15
Разгибания рук в запястьях					12-15 12-15	12-15 12-15	12-15 12-15
Комплекс упражнений заключительной части занятия					⊕	⊕	⊕

* условные названия и обозначения, использованные в таблице, см. стр. 156 – 157.

Структура 4 микроцикла двигательной подготовки*

Таблица 5

Средства двигательной подготовки	Занятие №10					Занятие №11					Занятие №12				
Комплекс упражнений подготовительной части занятия	⊕					⊕					⊕				
Базовый технико-тактический элемент №1	по 10 раз					-					-				
Базовый технико-тактический элемент №2	по 10 раз					-					-				
Базовый технико-тактический элемент №3	по 10 раз					-					-				
Базовый технико-тактический элемент №4	по 20 раз					-					-				
Базовый технико-тактический элемент №5	по 20 раз					-					-				
Базовый технико-тактический элемент №6	по 10 раз					-					-				
Базовый технико-тактический элемент №7	по 20 раз					-					-				
Базовый технико-тактический элемент №8	по 5 раз					-					-				
Технико-тактическая игра №1	-					Разучивание					10-15 мин				
УКТ №1 УКТ №2 УКТ №3 УКТ №4 УКТ №5	n1	n2	n3	n4	n5	-					-				
Сгибания рук в запястьях	12-15					12-15					-				
Разгибания рук в запястьях	12-15					-					-				
Комплекс упражнений заключительной части занятия	⊕					⊕					⊕				

* условные названия и обозначения, использованные в таблице, см. стр. 156 – 157.

Таблица 6

Структура 5 микроцикла двигательной подготовки*

Средства двигательной подготовки	Занятие №13					Занятие №14					Занятие №15				
Комплекс упражнений подготовительной части занятия	⊕					⊕					⊕				
Базовый технико-тактический элемент №1	по 10 раз					по 10 раз					по 10 раз				
Базовый технико-тактический элемент №2	по 10 раз					по 10 раз					по 10 раз				
Базовый технико-тактический элемент №3	по 10 раз					по 10 раз					по 10 раз				
Базовый технико-тактический элемент №4	по 20 раз					по 20 раз					по 20 раз				
Базовый технико-тактический элемент №5	по 20 раз					по 20 раз					по 20 раз				
Базовый технико-тактический элемент №6	по 10 раз					по 10 раз					по 10 раз				
Базовый технико-тактический элемент №7	по 20 раз					по 20 раз					по 20 раз				
Базовый технико-тактический элемент №8	по 5 раз					по 5 раз					по 5 раз				
Базовый технико-тактический элемент №9	Разучивание					по 5 раз					по 5 раз				
Базовый технико-тактический элемент №10	-					Разучивание					по 5 раз				
Боевая стойка	-					-					Разучивание				
УКТ №1 УКТ №2 УКТ №3 УКТ №4 УКТ №5	n1	n2	n3	n4	n5	n1	n2	n3	n4	n5	n1	n2	n3	n4	n5
Сгибания рук в запястьях	12-15					12-15					12-15				
Разгибания рук в запястьях	12-15					12-15					12-15				
Комплекс упражнений заключительной части занятия	⊕					⊕					⊕				

* условные названия и обозначения, использованные в таблице, см. стр. 156 – 157.

Структура 6 микроцикла двигательной подготовки*

Средства двигательной подготовки					Занятие №16					Занятие №17					Занятие №18				
Комплекс упражнений подготовительной части занятия					⊕					⊕					⊕				
Базовые технико-тактический элементы (1-10)					по 10-20-5 раз					по 10-20-5 раз					по 10-20-5 раз				
Боевая стойка					по 2 минуты					по 2 минуты					по 2 минуты				
Комбинация условного «боя с тенью» №1					Разучивание					по 10 раз					по 10 раз				
Комбинация условного «боя с тенью» №2					-					Разучивание					по 10 раз				
Комбинация условного «боя с тенью» №3					-					-					Разучивание				
УКТ №1	УКТ №2	УКТ №3	УКТ №4	УКТ №5	n1	n2	n3	n4	n5	n1	n2	n3	n4	n5	n1	n2	n3	n4	n5
Сгибания рук в запястьях					12-15		12-15			12-15		12-15			12-15		12-15		
Разгибания рук в запястьях					12-15		12-15			12-15		12-15			12-15		12-15		
Комплекс упражнений заключительной части занятия					⊕					⊕					⊕				

* условные названия и обозначения, использованные в таблице, см. стр. 156 – 157.

Структура 7 микроцикла двигательной подготовки*

Средства двигательной подготовки	Занятие №19					Занятие №20					Занятие №21								
	⊕					⊕					⊕								
Комплекс упражнений подготовительной части занятия																			
Базовые технико-тактические элементы (1-10)	по 10-20-5 раз					по 10-20-5 раз					по 10-20-5 раз								
Боевая стойка	по 2 минуты					по 2 минуты					по 2 минуты								
Комбинация условного «боя с тенью» №1	по 10 раз					по 10 раз					по 10 раз								
Комбинация условного «боя с тенью» №2	по 10 раз					по 10 раз					по 10 раз								
Комбинация условного «боя с тенью» №3	по 10 раз					по 10 раз					по 10 раз								
Комбинация условного «боя с тенью» №4	Разучивание					по 10 раз					по 10 раз								
Комбинация условного «боя с тенью» №5	-					Разучивание					по 10 раз								
Комбинация условного «боя с тенью» №6	-					-					Разучивание								
УКТ №1	УКТ №2	УКТ №3	УКТ №4	УКТ №5	n1	n2	n3	n4	n5	n1	n2	n3	n4	n5	n1	n2	n3	n4	n5
Сгибания рук в запястьях					12-15		12-15			12-15		12-15			12-15		12-15		
Разгибания рук в запястьях					12-15		12-15			12-15		12-15			12-15		12-15		
Комплекс упражнений заключительной части занятия	⊕					⊕					⊕								

* условные названия и обозначения, использованные в таблице, см. стр. 156 – 157.

Структура 8 микроцикла двигательной подготовки*

Средства двигательной подготовки					Занятие №22					Занятие №23					Занятие №24				
Комплекс упражнений подготовительной части занятия					⊕					⊕					⊕				
Базовые технико-тактические элементы (1-10)					по 10-20-5 раз					-					-				
Боевая стойка					по 2 минуты					-					-				
Комбинация условного «боя с тенью» №1					по 10 раз					-					-				
Комбинация условного «боя с тенью» №2					по 10 раз					-					-				
Комбинация условного «боя с тенью» №3					по 10 раз					-					-				
Комбинация условного «боя с тенью» №4					по 10 раз					-					-				
Комбинация условного «боя с тенью» №5					по 10 раз					-					-				
Комбинация условного «боя с тенью» №6					по 10 раз					-					-				
Технико-тактическая игра №1					-					10-15 мин					10-15 мин				
Технико-тактическая игра №2					-					Разучивание					10-15 мин				
УКТ №1	УКТ №2	УКТ №3	УКТ №4	УКТ №5	n1	n2	n3	n4	n5	-					Максимальный тест №2				
Сгибания рук в запястьях					12-15					12-15					-				
Разгибания рук в запястьях					12-15					12-15					-				
Комплекс упражнений заключительной части занятия					⊕					⊕					⊕				

* условные названия и обозначения, использованные в таблице, см. стр. 156 – 157.

Таблица 10

Структура 9 микроцикла двигательной подготовки*

Средства двигательной подготовки	Занятие №25					Занятие №26					Занятие №27													
Комплекс упражнений подготовительной части занятия	⊕					⊕					⊕													
Базовые технико-тактические элементы (1-10)	по 10-20-5 раз					по 10-20-5 раз					по 10-20-5 раз													
Боевая стойка	по 2 минуты					по 2 минуты					по 2 минуты													
Комплекс «Условный «бой с тенью»»	Разучивание					⊕					⊕													
Базовый технико-тактический элемент №1, Р≈5кг	-					Разучивание					-													
Базовый технико-тактический элемент №2, Р≈5кг	-					Разучивание					-													
Мешок: боковой удар «на выход»	-					-					Разучивание													
Мешок: атакующая комбинация №1	-					-					Разучивание													
Сгибания и разгибания рук с отрывом от опоры	-					-					Разучивание													
Прыжки на возвышение толчком двух ног	Разучивание					-					-													
Прыжки на возвышение толчком одной ноги	Разучивание					-					-													
УКТ №1	УКТ №2	УКТ №3	УКТ №4	УКТ №5	n1	n2	n3	n4	n5	n1	n2	n3	n4	n5	n1	n2	n3	n4	n5					
Сгибания рук в запястьях					12-15					12-15					12-15					12-15				
Разгибания рук в запястьях					12-15					12-15					12-15					12-15				
Комплекс упражнений заключительной части занятия					⊕					⊕					⊕									

* условные названия и обозначения, использованные в таблице, см. стр. 156 – 157.

Структура 10 микроцикла двигательной подготовки*

Средства двигательной подготовки					Занятие №28					Занятие №29					Занятие №30				
Комплекс упражнений подготовительной части занятия					⊕					⊕					⊕				
Базовые технико-тактические элементы (1-10)					по 10-20-5 раз					по 10-20-5 раз					по 10-20-5 раз				
Боевая стойка					по 2 минуты					по 2 минуты					по 2 минуты				
Комплекс «Условный «бой с тенью»»					⊕					⊕					⊕				
Базовый технико-тактический элемент №1, Р≈5кг					-					по 6-8 раз					-				
Базовый технико-тактический элемент №2, Р≈5кг					-					по 6-8 раз					-				
Базовый технико-тактический элемент №3, Р≈5кг					-					Разучивание					-				
Базовый технико-тактический элемент №4, Р≈5кг					-					Разучивание					-				
Мешок: боковой удар «на выход»					-					-					3-4 минуты				
Мешок: атакующая комбинация №1					-					-					3-4 минуты				
Мешок: атакующая комбинация №2					-					-					Разучивание				
Мешок: атакующая комбинация №3					-					-					Разучивание				
Сгибания и разгибания рук с отрывом от опоры					max		max			-					-				
Прыжки на возвышение толчком двух ног					max					-					-				
Прыжки на возвышение толчком одной ноги					max					-					-				
УКТ №1	УКТ №2	УКТ №3	УКТ №4	УКТ №5	n1	n2	n3	n4	n5	n1	n2	n3	n4	n5	n1	n2	n3	n4	n5
Сгибания рук в запястьях					12-15		12-15			12-15		12-15			12-15		12-15		
Разгибания рук в запястьях					12-15		12-15			12-15		12-15			12-15		12-15		
Комплекс упражнений заключительной части занятия					⊕					⊕					⊕				

* условные названия и обозначения, использованные в таблице, см. стр. 156 – 157.

Таблица 12

Структура 11 микроцикла двигательной подготовки*

Средства двигательной подготовки					Занятие №31					Занятие №32					Занятие №33					
Комплекс упражнений подготовительной части занятия					⊕					⊕					⊕					
Базовые технико-тактические элементы (1-10)					по 10-20-5 раз					по 10-20-5 раз					по 10-20-5 раз					
Боевая стойка					по 2 минуты					по 2 минуты					по 2 минуты					
Комплекс «Условный «бой с тенью»»					⊕					⊕					⊕					
Базовый технико-тактический элемент №1, Р≈5кг					-					6-8		6-8			-					
Базовый технико-тактический элемент №2, Р≈5кг					-					6-8		6-8			-					
Базовый технико-тактический элемент №3, Р≈5кг					-					6-8		6-8			-					
Базовый технико-тактический элемент №4, Р≈5кг					-					9-12		9-12		9-12		-				
Мешок: боковой удар «на выход»					-					-					3-4 минуты					
Мешок: контратакующая комбинация №1					-					-					3-4 минуты					
Мешок: контратакующая комбинация №2					-					-					3-4 минуты					
Мешок: контратакующая комбинация №3					-					-					3-4 минуты					
Сгибания и разгибания рук с отрывом от опоры					max		max			-					-					
Прыжки на возвышение толчком двух ног					max					-					-					
Прыжки на возвышение толчком одной ноги					max					-					-					
УКТ №1	УКТ №2	УКТ №3	УКТ №4	УКТ №5	n1	n2	n3	n4	n5	n1	n2	n3	n4	n5	n1	n2	n3	n4	n5	
Сгибания рук в запястьях					12-15		12-15			12-15		12-15			12-15		12-15			
Разгибания рук в запястьях					12-15		12-15			12-15		12-15			12-15		12-15			
Комплекс упражнений заключительной части занятия					⊕					⊕					⊕					

* условные названия и обозначения, использованные в таблице, см. стр. 156 – 157.

Структура 12 микроцикла двигательной подготовки*

Средства двигательной подготовки					Занятие №34					Занятие №35					Занятие №36					
Комплекс упражнений подготовительной части занятия					⊕					⊕					⊕					
Базовые технико-тактические элементы (1-10)					по 10-20-5 раз					-					-					
Боевая стойка					по 2 минуты					-					-					
Комплекс «Условный «бой с тенью»»					⊕					-					-					
Технико-тактическая игра №1					-					10-15 мин					10-15 мин					
Технико-тактическая игра №2					-					10-15 мин					10-15 мин					
Технико-тактическая игра №3					-					Разучивание					10-15 мин					
УКТ №1	УКТ №2	УКТ №3	УКТ №4	УКТ №5	n1	n2	n3	n4	n5	-					-					
Сгибания рук в запястьях					12-15			12-15			-					-				
Разгибания рук в запястьях					12-15			12-15			-					-				
Комплекс упражнений заключительной части занятия					⊕					⊕					⊕					

* условные названия и обозначения, использованные в таблице, см. стр. 156 – 157.

Таблица 14

Структура 13 микроцикла двигательной подготовки*

Средства двигательной подготовки	Занятие №37					Занятие №38					Занятие №39								
Комплекс упражнений подготовительной части занятия	⊕					⊕					⊕								
Базовые технико-тактические элементы (1-10)	по 10-20-5 раз					по 10-20-5 раз					по 10-20-5 раз								
Боевая стойка	по 2 минуты					по 2 минуты					по 2 минуты								
Комплекс «Условный «бой с тенью»»	⊕					⊕					⊕								
Вольный «бой с тенью»	2-3 минуты					2-3 минуты					2-3 минуты								
Базовый технико-тактический элемент №1, P≈5кг	-					6-8		6-8			-								
Базовый технико-тактический элемент №2, P≈5кг	-					6-8		6-8			-								
Базовый технико-тактический элемент №3, P≈5кг	-					6-8		6-8			-								
Базовый технико-тактический элемент №4, P≈5кг	-					9-12		9-12		9-12	-								
Мешок: боковой удар «на выход»	-					-					3-4 минуты								
Мешок: контратакующая комбинация №1	-					-					Разучивание								
Мешок: контратакующая комбинация №2	-					-					Разучивание								
Мешок: контратакующая комбинация №3	-					-					Разучивание								
Сгибания и разгибания рук с отрывом от опоры	max		max			-					-								
Прыжки на возвышение толчком двух ног	max					-					-								
Прыжки на возвышение толчком одной ноги	max					-					-								
УКТ №1	УКТ №2	УКТ №3	УКТ №4	УКТ №5	n1	n2	n3	n4	n5	n1	n2	n3	n4	n5	n1	n2	n3	n4	n5
Сгибания рук в запястьях					12-15		12-15			12-15		12-15			12-15		12-15		
Разгибания рук в запястьях					12-15		12-15			12-15		12-15			12-15		12-15		
Комплекс упражнений заключительной части занятия	⊕					⊕					⊕								

* условные названия и обозначения, использованные в таблице, см. стр. 156 – 157.

Структура 14 микроцикла двигательной подготовки*

Средства двигательной подготовки					Занятие №40					Занятие №41					Занятие №42				
Комплекс упражнений подготовительной части занятия					⊕					⊕					⊕				
Базовые технико-тактические элементы (1-10)					по 10-20-5 раз					по 10-20-5 раз					по 10-20-5 раз				
Боевая стойка					по 2 минуты					по 2 минуты					по 2 минуты				
Комплекс «Условный «бой с тенью»»					⊕					⊕					⊕				
Вольный «бой с тенью»					2-3 минуты					2-3 минуты					2-3 минуты				
Атакующая комбинация №1 с отягощением, Р≈1кг					-					Разучивание					-				
Атакующая комбинация №2 с отягощением, Р≈1кг					-					Разучивание					-				
Атакующая комбинация №3 с отягощением, Р≈1кг					-					Разучивание					-				
Прямой удар ногой с отягощением, Р≈1кг					-					Разучивание					-				
Мешок: боковой удар «на выход»					-					-					3-4 минуты				
Мешок: контратакующая комбинация №1					-					-					3-4 минуты				
Мешок: контратакующая комбинация №2					-					-					3-4 минуты				
Мешок: контратакующая комбинация №3					-					-					3-4 минуты				
Сгибания и разгибания рук с отрывом от опоры					max		max			-					-				
Прыжки на возвышение толчком двух ног					max					-					-				
Прыжки на возвышение толчком одной ноги					max					-					-				
УКТ №1	УКТ №2	УКТ №3	УКТ №4	УКТ №5	n1	n2	n3	n4	n5	n1	n2	n3	n4	n5	n1	n2	n3	n4	n5
Сгибания рук в запястьях					12-15		12-15			12-15		12-15			12-15		12-15		
Разгибания рук в запястьях					12-15		12-15			12-15		12-15			12-15		12-15		
Комплекс упражнений заключительной части занятия					⊕					⊕					⊕				

* условные названия и обозначения, использованные в таблице, см. стр. 156 – 157.

Таблица 16

Структура 15 микроцикла двигательной подготовки*

Структура 15 микроцикла двигательной подготовки																			
Средства двигательной подготовки					Занятие №43					Занятие №44					Занятие №45				
Комплекс упражнений подготовительной части занятия					⊕					⊕					⊕				
Базовые технико-тактические элементы (1-10)					по 10-20-5 раз					по 10-20-5 раз					по 10-20-5 раз				
Боевая стойка					по 2 минуты					по 2 минуты					по 2 минуты				
Комплекс «Условный «бой с тенью»»					⊕					⊕					⊕				
Вольный «бой с тенью»					2-3 минуты					2-3 минуты					2-3 минуты				
Атакующая комбинация №1 с отягощением, Р≈1кг					-					по 8-10 раз					-				
Атакующая комбинация №2 с отягощением, Р≈1кг					-					по 8-10 раз					-				
Атакующая комбинация №3 с отягощением, Р≈1кг					-					по 8-10 раз					-				
Прямой удар ногой с отягощением, Р≈1кг					-					по 8-10 раз					-				
Лапы: атакующая комбинация №1					Разучивание					-					-				
Лапы: атакующая комбинация №2					Разучивание					-					-				
Лапы: атакующая комбинация №3					Разучивание					-					-				
Лапы: контратакующая комбинация №1										-					Разучивание				
Лапы: контратакующая комбинация №2					-					-					Разучивание				
Лапы: контратакующая комбинация №3					-					-					Разучивание				
Лапы: контратакующая комбинация №4					-					-					Разучивание				
Лапы: контратакующая комбинация №5					-					-					Разучивание				
Лапы: контратакующая комбинация №6					-					-					Разучивание				
Сгибания и разгибания рук с отрывом от опоры					max		max			-					-				
Прыжки на возвышение толчком двух ног					max					-					-				
Прыжки на возвышение толчком одной ноги					max					-					-				
УКТ №1	УКТ №2	УКТ №3	УКТ №4	УКТ №5	n1	n2	n3	n4	n5	n1	n2	n3	n4	n5	n1	n2	n3	n4	n5
Сгибания рук в запястьях					12-15		12-15			12-15		12-15			12-15		12-15		
Разгибания рук в запястьях					12-15		12-15			12-15		12-15			12-15		12-15		
Комплекс упражнений заключительной части занятия					⊕					⊕					⊕				

* условные названия и обозначения, использованные в таблице, см. стр. 156 – 157.

Структура 16 микроцикла двигательной подготовки*

Средства двигательной подготовки					Занятие №46					Занятие №47					Занятие №48				
Комплекс упражнений подготовительной части занятия					⊕					⊕					⊕				
Базовые технико-тактические элементы (1-10)					по 10-20-5 раз					-					-				
Боевая стойка					по 2 минуты					-					-				
Комплекс «Условный «бой с тенью»»					⊕					-					-				
Вольный «бой с тенью»					2-3 минуты					-					-				
Лапы: контратакующая комбинация №7					Разучивание					-					-				
Лапы: контратакующая комбинация №8					Разучивание					-					-				
Лапы: контратакующая комбинация №9					Разучивание					-					-				
Технико-тактическая игра №1					-					10-15 мин					10-15 мин				
Технико-тактическая игра №2					-					10-15 мин					10-15 мин				
Технико-тактическая игра №3					-					10-15 мин					10-15 мин				
Технико-тактическая игра №4					-					Разучивание					10-15 мин				
УКТ №1	УКТ №2	УКТ №3	УКТ №4	УКТ №5	n1	n2	n3	n4	n5	-					Максимальный тест №3				
Сгибания рук в запястьях					12-15			12-15		-					-				
Разгибания рук в запястьях					12-15			12-15		-					-				
Комплекс упражнений заключительной части занятия					⊕					⊕					⊕				

* условные названия и обозначения, использованные в таблице, см. стр. 156 – 157.

Таблица 18

Структура 17 микроцикла двигательной подготовки*

Структура 17 микроцикла двигательной подготовки																				
Средства двигательной подготовки					Занятие №49					Занятие №50					Занятие №51					
Комплекс упражнений подготовительной части занятия					⊕					⊕					⊕					
Базовые технико-тактические элементы (1-10)					по 10-20-5 раз					по 10-20-5 раз					по 10-20-5 раз					
Боевая стойка					по 2 минуты					по 2 минуты					по 2 минуты					
Комплекс «Условный «бой с тенью»»					⊕					⊕					⊕					
Вольный «бой с тенью»					2-3 минуты					2-3 минуты					2-3 минуты					
Базовый технико-тактический элемент №1, Р≈5кг					-					8-10		8-10			-					
Базовый технико-тактический элемент №2, Р≈5кг					-					8-10		8-10			-					
Базовый технико-тактический элемент №3, Р≈5кг					-					8-10		8-10			-					
Базовый технико-тактический элемент №4, Р≈5кг					-					12-15		12-15		12-15		-				
Мешок: боковой удар «на выход»					-					-					3-4 минуты					
Мешок: атакующая комбинация №1					-					-					3-4 минуты					
Мешок: атакующая комбинация №2					-					-					3-4 минуты					
Мешок: атакующая комбинация №3					-					-					Разучивание					
Мешок: произвольная работа					3-4 мин		3-4 мин		3-4 мин		-					-				
Лапы: атакующая комбинация №1					3-4 мин		3-4 мин		3-4 мин		-					-				
Лапы: атакующая комбинация №2					3-4 мин		3-4 мин		3-4 мин		-					-				
Лапы: атакующая комбинация №3					3-4 мин		3-4 мин		3-4 мин		-					-				
Сгибания и разгибания рук с отрывом от опоры					max		max			-					-					
Прыжки на возвышение толчком двух ног					max					-					-					
Прыжки на возвышение толчком одной ноги					max					-					-					
УКТ №1	УКТ №2	УКТ №3	УКТ №4	УКТ №5	n1	n2	n3	n4	n5	n1	n2	n3	n4	n5	n1	n2	n3	n4	n5	
Сгибания рук в запястьях					12-15			12-15		12-15		12-15			12-15		12-15			
Разгибания рук в запястьях					12-15			12-15		12-15		12-15			12-15		12-15			
Комплекс упражнений заключительной части занятия					⊕					⊕					⊕					

* условные названия и обозначения, использованные в таблице, см. стр. 156 – 157.

Структура 18 микроцикла двигательной подготовки*

Средства двигательной подготовки	Занятие №52					Занятие №53					Занятие №54								
Комплекс упражнений подготовительной части занятия	⊕					⊕					⊕								
Базовые технико-тактические элементы (1-10)	по 10-20-5 раз					по 10-20-5 раз					по 10-20-5 раз								
Боевая стойка	по 2 минуты					по 2 минуты					по 2 минуты								
Комплекс «Условный «бой с тенью»»	⊕					⊕					⊕								
Вольный «бой с тенью»	2-3 минуты					2-3 минуты					2-3 минуты								
Атакующая комбинация №1 с отягощением, Р≈1кг	-					8-10		8-10			-								
Атакующая комбинация №2 с отягощением, Р≈1кг	-					8-10		8-10			-								
Атакующая комбинация №3 с отягощением, Р≈1кг	-					8-10		8-10			-								
Прямой удар ногой с отягощением, Р≈1кг	-					12-15		12-15		12-15		-							
Мешок: боковой удар «на выход»	-					-					3-4 минуты								
Мешок: контратакующая комбинация №1	-					-					3-4 минуты								
Мешок: контратакующая комбинация №2	-					-					3-4 минуты								
Мешок: контратакующая комбинация №3	-					-					3-4 минуты								
Мешок: произвольная работа	-					-					3-4 минуты								
Лапы: контратакующая комбинация №1	3-4 минуты					-					-								
Лапы: контратакующая комбинация №2	3-4 минуты					-					-								
Лапы: контратакующая комбинация №3	3-4 минуты					-					-								
Лапы: контратакующая комбинация №4	3-4 минуты					-					-								
Лапы: контратакующая комбинация №5	3-4 минуты					-					-								
Лапы: контратакующая комбинация №6	3-4 минуты					-					-								
Лапы: контратакующая комбинация №7	3-4 минуты					-					-								
Лапы: контратакующая комбинация №8	3-4 минуты					-					-								
Лапы: контратакующая комбинация №9	3-4 минуты					-					-								
Сгибания и разгибания рук с отрывом от опоры	max		max			-					-								
Прыжки на возвышение толчком двух ног	max					-					-								
Прыжки на возвышение толчком одной ноги	max					-					-								
УКТ №1	УКТ №2	УКТ №3	УКТ №4	УКТ №5	n1	n2	n3	n4	n5	n1	n2	n3	n4	n5	n1	n2	n3	n4	n5
Сгибания рук в запястьях					12-15		12-15			12-15		12-15			12-15		12-15		
Разгибания рук в запястьях					12-15		12-15			12-15		12-15			12-15		12-15		
Комплекс упражнений заключительной части занятия					⊕					⊕					⊕				

* условные названия и обозначения, использованные в таблице, см. стр. 156 – 157.

Таблица 20

Структура 19 микроцикла двигательной подготовки*

Структура 19 микроцикла двигательной подготовки

Средства двигательной подготовки	Занятие №55	Занятие №56		Занятие №57	Занятие №58	
Комплекс упражнений подготовительной части занятия	⊕	⊕		⊕	⊕	
Подъемы туловища	Разучивание	max	max	max	max	max
Подъемы ног из упора на тренажере	Разучивание	max	max	max	max	max
Разгибания туловища	Разучивание	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12
Жимы штаги лежа средним хватом	Разучивание	8-12	8-12	-	-	-
Жимы гантелей лежа	Разучивание	8-12	8-12	-	-	-
Жимы на тренажере	Разучивание	8-12	8-12	-	-	-
Опорные тяги	Разучивание	8-12	8-12	-	-	-
Сгибания рук в локтевых суставах	Разучивание	8-12	8-12	-	-	-
Жимы ногами	-	-	-	Разучивание	8-12	8-12
Гаккен-приседы	-	-	-	Разучивание	8-12	8-12
Сгибания ног	-	-	-	Разучивание	8-12	8-12
Разгибания ног	-	-	-	Разучивание	8-12	8-12
Жимы гантелей сидя	-	-	-	Разучивание	8-12	8-12
Шаги на тренажере	-	-	-	Разучивание	8-12	8-12
Сгибания рук в запястьях	Разучивание	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15
Разгибания рук в запястьях	Разучивание	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15
Подъемы на носки сидя	Разучивание	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15
Комплекс упражнений заключительной части занятия	⊕	⊕		⊕	⊕	
Средства двигательной подготовки	Занятие №59			Занятие №60		
Комплекс упражнений подготовительной части занятия	⊕			⊕		
Комплекс «Условный «бой с тенью»»	⊕			⊕		
Технико-тактическая игра №1	10-15 мин			10-15 мин		
Технико-тактическая игра №2	10-15 мин			10-15 мин		
Технико-тактическая игра №3	10-15 мин			10-15 мин		
Технико-тактическая игра №4	10-15 мин			10-15 мин		
Комплекс упражнений заключительной части занятия	⊕			⊕		

* условные названия и обозначения, использованные в таблице, см. стр. 156 – 157.

Структура 20 микроцикла двигательной подготовки*

Средства двигательной подготовки	Занятие №61					Занятие №62					Занятие №63									
Комплекс упражнений подготовительной части занятия	⊕					⊕					⊕									
Базовые технико-тактические элементы (1-10)	по 10-20-5 раз					по 10-20-5 раз					по 10-20-5 раз									
Боевая стойка	по 2 минуты					по 2 минуты					по 2 минуты									
Комплекс «Условный «бой с тенью»»	⊕					⊕					⊕									
Вольный «бой с тенью»	2-3 минуты					2-3 минуты					2-3 минуты									
Базовый технико-тактический элемент №1, Р≈5кг	-					10-12		10-12			-									
Базовый технико-тактический элемент №2, Р≈5кг	-					10-12		10-12			-									
Базовый технико-тактический элемент №3, Р≈5кг	-					10-12		10-12			-									
Базовый технико-тактический элемент №4, Р≈5кг	-					15-18		15-18		15-18		-								
Мешок: боковой удар «на выход»	-					-					20-25 раз									
Мешок: атакующая комбинация №1	-					-					20-25 раз									
Мешок: атакующая комбинация №2	-					-					20-25 раз									
Мешок: атакующая комбинация №3	-					-					20-25 раз									
Мешок: произвольная работа	-					-					3-4 минуты									
Лапы: атакующая комбинация №1	20-25 раз		20-25 раз		20-25 раз		-					-								
Лапы: атакующая комбинация №2	20-25 раз		20-25 раз		20-25 раз		-					-								
Лапы: атакующая комбинация №3	20-25 раз		20-25 раз		20-25 раз		-					-								
Сгибания и разгибания рук с отрывом от опоры	max			max		-					-									
Прыжки на возвышение толчком двух ног	max					-					-									
Прыжки на возвышение толчком одной ноги	max					-					-									
УКТ №1	УКТ №2	УКТ №3	УКТ №4	УКТ №5		n1	n2	n3	n4	n5	n1	n2	n3	n4	n5	n1	n2	n3	n4	n5
Сгибания рук в запястьях						12-15		12-15			12-15		12-15			12-15		12-15		
Разгибания рук в запястьях						12-15		12-15			12-15		12-15			12-15		12-15		
Комплекс упражнений заключительной части занятия						⊕					⊕					⊕				

* условные названия и обозначения, использованные в таблице, см. стр. 156 – 157.

Таблица 22

Структура 21 микроцикла двигательной подготовки*

Структура 21 микроцикла двигательного подготовительного занятия																					
Средства двигательной подготовки						Занятие №64					Занятие №65					Занятие №66					
Комплекс упражнений подготовительной части занятия						⊕					⊕					⊕					
Базовые технико-тактические элементы (1-10)						по 10-20-5 раз					по 10-20-5 раз					по 10-20-5 раз					
Боевая стойка						по 2 минуты					по 2 минуты					по 2 минуты					
Комплекс «Условный «бой с тенью»»						⊕					⊕					⊕					
Вольный «бой с тенью»						2-3 минуты					2-3 минуты					2-3 минуты					
Атакующая комбинация №1 с отягощением, Р≈1кг						-					10-12		10-12			-					
Атакующая комбинация №2 с отягощением, Р≈1кг						-					10-12		10-12			-					
Атакующая комбинация №3 с отягощением, Р≈1кг						-					10-12		10-12			-					
Прямой удар ногой с отягощением, Р≈1кг						-					15-18		15-18		15-18		-				
Мешок: боковой удар «на выход»						-					-					20-25 раз					
Мешок: контратакующая комбинация №1						-					-					20-25 раз					
Мешок: контратакующая комбинация №2						-					-					20-25 раз					
Мешок: контратакующая комбинация №3						-					-					20-25 раз					
Мешок: произвольная работа						-					-					3-4 минуты					
Лапы: контратакующая комбинация №1						20-25 раз					-					-					
Лапы: контратакующая комбинация №2						20-25 раз					-					-					
Лапы: контратакующая комбинация №3						20-25 раз					-					-					
Лапы: контратакующая комбинация №4						20-25 раз					-					-					
Лапы: контратакующая комбинация №5						20-25 раз					-					-					
Лапы: контратакующая комбинация №6						20-25 раз					-					-					
Лапы: контратакующая комбинация №7						20-25 раз					-					-					
Лапы: контратакующая комбинация №8						20-25 раз					-					-					
Лапы: контратакующая комбинация №9						20-25 раз					-					-					
Сгибания и разгибания рук с отрывом от опоры						max		max			-					-					
Прыжки на возвышение толчком двух ног						max					-					-					
Прыжки на возвышение толчком одной ноги						max					-					-					
УКТ №1						УКТ №2	УКТ №3	УКТ №4	УКТ №5	n1	n2	n3	n4	n5	n1	n2	n3	n4	n5		
Сгибания рук в запястьях						12-15		12-15			12-15		12-15			12-15		12-15		12-15	
Разгибания рук в запястьях						12-15		12-15			12-15		12-15			12-15		12-15		12-15	
Комплекс упражнений заключительной части занятия						⊕					⊕					⊕					

Примечание: использованные в таблице, см. стр. 156 – 157.

* условные названия и обозначения, использованные в таблице, см. стр. 156 – 157.

Структура 22 микроцикла двигательной подготовки*

Средства двигательной подготовки	Занятие №67			Занятие №69			
Комплекс упражнений подготовительной части занятия	⊕			⊕			
Подъемы туловища	max	max	max	max	max	max	max
Подъемы ног из упора на тренажере	max	max	max	max	max	max	max
Разгибания туловища	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12
Жимы штанги лежа средним хватом	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12
Жимы гантелей лежа	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12
Жимы на тренажере	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12
Опорные тяги	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12
Сгибания рук в локтевых суставах	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12
Сгибания рук в запястьях	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15
Разгибания рук в запястьях	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15
Подъемы на носки сидя	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15
Комплекс упражнений заключительной части занятия	⊕			⊕			
Средства двигательной подготовки	Занятие №68			Занятие №70			
Комплекс упражнений подготовительной части занятия	⊕			⊕			
Подъемы туловища	max	max	max	max	max	max	max
Подъемы ног из упора на тренажере	max	max	max	max	max	max	max
Разгибания туловища	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12
Жимы ногами	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12
Гаккен-приседы	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12
Сгибания ног	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12
Разгибания ног	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12
Жимы гантелей сидя	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12
Шраги на тренажере	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12
Сгибания рук в запястьях	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15
Разгибания рук в запястьях	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15
Подъемы на носки сидя	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15
Комплекс упражнений заключительной части занятия	⊕			⊕			

* условные названия и обозначения, использованные в таблице, см. стр. 156 – 157.

Таблица 24

Структура 23 микроцикла двигательной подготовки*

Средства двигательной подготовки	Занятие №71					Занятие №72	
Комплекс упражнений подготовительной части занятия	⊕					⊕	
Комплекс «Условный «бой с тенью»»	⊕					⊕	
Технико-тактическая игра №1	10-15 мин					10-15 мин	
Технико-тактическая игра №2	10-15 мин					10-15 мин	
Технико-тактическая игра №3	10-15 мин					10-15 мин	
Технико-тактическая игра №4	10-15 мин					10-15 мин	
УКТ №1 УКТ №2 УКТ №3 УКТ №4 УКТ №5	-					Максимальный тест №4	
Комплекс упражнений заключительной части занятия	⊕					⊕	

* условные названия и обозначения, использованные в таблице, см. стр. 156 – 157.

Как показывает практика, в течение полугода подавляющее большинство занимающихся сравнительно легко осваивает все средства, входящие в состав базового макроцикла подготовки, обретая в итоге определенный уровень двигательной подготовленности к ведению рукопашной схватки. Однако следует отметить, что после освоения базового макроцикла достигнутый уровень тренированности желательного постепенно повышать или, как минимум, поддерживать. С учетом этого факта, базовый макроцикл «сконструирован» так, что, успешно завершив его, занимающиеся «выходят» на некий результирующий мезоцикл, в течение которого можно совершенствовать сформированные умения и навыки, а также развивать специальные двигательные качества, одновременно сохраняя и укрепляя здоровье. При этом важная особенность указанного мезоцикла состоит в том, что в силу своей относительной законченности он может повторяться без существенных изменений достаточно продолжительное время.

Итак, **результирующий мезоцикл** состоит из четырех микроциклов разной направленности. При этом в течение первого микроцикла, состоящего из трех занятий, основной упор делается на разноплановое совершенствование атакующих технико-тактических действий и развитие силы ударов (см. таблицу №21, стр. 176). Второй микроцикл, также состоящий из трех занятий, посвящен совершенствованию контратакующих технико-тактических действий и развитию частоты ударов (см. таблицу №22, стр. 177). Кроме того, в течение этих двух микроциклов подготовки, продолжающихся в общей сложности две недели, уделяется внимание развитию специальной выносливости.

Третий недельный микроцикл, состоящий, в отличие от первых двух, из четырех занятий, предназначен для атлетической подготовки, стимулирующей увеличение мышечной массы тела (см. таблицу №23, стр. 178).

И, наконец, четвертый микроцикл, состоящий всего из двух занятий в течение недели, предназначен, в основном, для восстановления сил занимающихся. При этом основным средством подготовки являются технико-тактические игры, позволяющие, помимо «переклочения» с основной тренировочной работы, развивать специальную ловкость (см. таблицу №24, стр. 179).

Следует отметить, что после прохождения базового макроцикла по мере роста специальной подготовленности занимающихся,

соотношение времени, посвященного совершенствованию основных технико-тактических действий, должно составлять, в зависимости от формируемой манеры ведения боя, неравную пропорцию. В этой связи, как показывает практика, тем занимающимся, которые придерживаются атакующей манеры ведения боя, две трети времени, отведенного в рамках микроцикла для технико-тактической подготовки, следует использовать для «постановки» атакующих комбинаций, а оставшуюся треть – для «постановки» контратакующих комбинаций. И, соответственно, для тех занимающихся, которые избрали контратакующую манеру ведения боя, будет справедливо обратное.

Таким образом, взяв за основу указанный итоговый мезоцикл, можно месяц за месяцем, год за годом, постепенно увеличивая нагрузку, неуклонно совершенствоваться в искусстве самозащиты, одновременно улучшая телосложение и укрепляя здоровье. При этом иногда, по самочувствию, в перерыв между мезоциклами двигательной подготовки следует вводить 1-2 недельный восстановительный микроцикл, посвященный активному отдыху, которому способствуют плавание, катание на лыжах и так далее. Такие разгрузочные «вставки» позволяют, во-первых, избежать синдрома перетренированности, во-вторых, предотвратить возникновение различных травм, в третьих, что очень важно, поддерживать стабильный интерес к занятиям в течение основных мезоциклов двигательной подготовки.

**Есть в конфликте любой силы и серьезности
дело дошло до карата, разногласия тут же
становятся вопросом жизни и смерти.
На земле нам отпущено не так много времени:
несколько десятков лет. Можем мы часто
позволить себе споры, решение которых –
либо жизнь, либо смерть?**

Гитин Фунакоси (1868-1957)
трактат «Карата-до – мой образ жизни»

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРАВОВОЙ АСПЕКТ САМОЗАЩИТЫ

Необходимая оборона (статья 37 УК России)

1. Не является преступлением причинение вреда посягающему лицу в состоянии необходимой обороны, то есть при защите личности и прав обороняющегося или других лиц, охраняемых законом интересов общества или государства от общественно опасного посяательства, если при этом не было допущено превышения пределов необходимой обороны.

2. Право на необходимую оборону имеют в равной мере все лица независимо от их профессиональной или иной специальной подготовки и служебного положения. Это право принадлежит лицу независимо от возможности избежать общественно опасного посяательства или обратиться за помощью к другим лицам или органам власти.

3. Превышением пределов необходимой обороны признаются умышленные действия, явно не соответствующие характеру и степени общественной опасности посяательства.

Убийство при превышении пределов необходимой обороны (статья 108, ч. 1 УК России)

Убийство, совершенное при превышении пределов необходимой обороны наказывается ограничением свободы на срок до двух лет или лишением свободы на тот же срок.

Причинение тяжкого или средней тяжести вреда здоровью при превышении пределов необходимой обороны (статья 114, ч. 1 УК России)

Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, совершенное при превышении пределов необходимой обороны наказывается ограничением свободы на срок до двух лет или лишением свободы на срок до одного года.

Причинение вреда при задержании лица, совершившего преступление (статья 38 УК России)

1. Не является преступлением причинение вреда лицу, совершившему преступление, при его задержании для доставления органам власти и пресечения возможности совершения им новых преступлений, если иными средствами задержать такое лицо не представлялось возможным и при этом не было допущено превышения необходимых для этого мер.

2. Превышением мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление, признается их явное несоответствие характеру и степени общественной опасности совершенного задерживаемым лицом преступления и обстоятельствам задержания, когда лицу без необходимости причиняется явно чрезмерный, не вызываемый обстановкой вред. Такое превышение влечет за собой уголовную ответственность только в случаях умышленного причинения вреда.

Крайняя необходимость (статья 39 УК России)

1. Не является преступлением причинение вреда охраняемым уголовным законом интересам в состоянии крайней необходимости, то есть для устранения опасности, непосредственно угрожающей личности и правам данного лица или иных лиц, охраняемым законом интересам общества или государства, если эта опасность не могла быть устранена иными средствами и при этом не было допущено превышения пределов крайней необходимости.

2. Превышением пределов крайней необходимости признается причинение вреда, явно не соответствующего характеру и степени угрожающей опасности и обстоятельствам, при которых опасность устранялась, когда указанным интересам был причинен вред равный или более значительный, чем предотвращенный. Такое превышение влечет за собой уголовную ответственность только в случаях умышленного причинения вреда.

ТЕСТ-ОПРОСНИК Г.АЙЗЕНКА ЕРІ

Тест-опросник ЕРІ уверенно занимает первое место по частоте использования среди других психодиагностических методик. Он предназначен для изучения индивидуальных психологических черт личности с целью диагностики степени выраженности таких свойств, как **экстраверсия, интроверсия и нейротизм**. Тест-опросник содержит 57 вопросов, на которые испытуемый должен ответить либо «да», либо «нет». Время ответа не ограничивается, хотя затягивать процедуру самообследования не рекомендуется.

Инструкция по проведению теста:

Вам предлагается ответить на вопросы, касающиеся Вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет Вам в голову. Если Вы согласны с утверждением, то рядом с его номером выделите «да», если не согласны - «нет». Ответайте быстро и точно. Помните, что «хороших» или «плохих» ответов нет.

Содержание утверждений	Да	Нет
1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы отвлечься, испытать сильное ощущение?		
2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, одобрить, выразить сочувствие?		
3. Считаете ли Вы себя беззаботным человеком?		
4. Очень ли трудно Вам отказаться от своих намерений?		
5. Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?		
6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если это Вам невыгодно?		
7. Часто ли у Вас бывают смены и подъемы настроения?		
8. Быстро ли Вы обычно действуете и говорите и не растрачиваете ли много времени на обдумывание?		

9. Возникло ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?			
10. Верно ли что на спор Вы способны решиться на все?			
11. Смутаетесь ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?			
12. Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?			
13. Часто ли Вы действуете необдуманно, под влиянием момента?			
14. Часто ли Вас беспокоит мысль о том, что Вам не следовало бы чего-нибудь делать или говорить?			
15. Предпочитаете ли Вы чтение книг встрече с людьми?			
16. Верно ли, что Вас легко задеть?			
17. Любите ли Вы часто бывать в компании?			
18. Бывают ли у Вас иногда такие мысли, которыми Вам не хотелось бы делиться с другими людьми?			
19. Верно ли, что иногда Вы настолько полны энергии, что все «горит» в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?			
20. Стараетесь ли Вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?			
21. Много ли Вы мечтаете?			
22. Когда на Вас кричат, отвечаете ли Вы тем же?			
23. Часто ли Вас терзает чувство вины?			
24. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?			
25. Способны ли Вы дать волю своим чувствам и воюю повеселиться в шумной компании?			
26. Можно ли сказать, что нервы у Вас часто бывают напряжены до предела?			
27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?			
28. После того как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему мысленно и думаете, что могли бы сделать лучше?			
29. Верно ли, что Вы обычно молчаливы и сдержанны, когда находитесь среди людей?			
30. Бывает ли, что Вы передаете слухи?			
31. Бывает ли, что Вам не спится оттого, что разные мысли приходят Вам в голову?			
32. Верно ли, что Вам часто приятнее и легче прочесть о том, что Вас интересует в книге, хотя можно быстрее и проще узнать об этом у друзей?			

33. Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?		
34. Нравится ли Вам работа, которая требует пристального внимания?		
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?		
36. Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых людях только хорошее даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?		
37. Верно ли, что Вам неприятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?		
38. Верно ли, что Вы раздражительны?		
39. Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?		
40. Верно ли, что Вам нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?		
41. Верно ли, что Вы неторопливы в движениях?		
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?		
43. Часто ли Вам снятся кошмары?		
44. Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?		
45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?		
46. Отгорчили бы Вы, если бы долго не могли видиться со своими друзьями?		
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?		
48. Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?		
49. Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или работы?		
50. Могли бы Вы сказать, что вы уверенный в себе человек?		
51. Трудно ли получать настоящее удовольствие от мероприятий, в которых много участников?		
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?		
53. Сумели бы Вы внести оживление в скучную компанию?		
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?		
55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?		
56. Любите ли Вы подшучивать над другими?		
57. Страдаете ли Вы бессонницей?		

При обработке теста-опросника подсчитывается количество ответов испытуемого, совпавших с «ключевыми».

Обработка данных:

Полученные результаты ответов сопоставляются с «ключом». За ответ, соответствующий ключу, присваивается 1 балл, за ответ, несоответствующий ключу - 0 баллов. Полученные баллы суммируются.

Ключ к тесту-опроснику:

Искренность:

- ответы «да» на вопросы 6, 24, 36;
- ответы «нет» на вопросы 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Экстраверсия:

- ответы «нет» на вопросы 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51;
- ответы «да» на вопросы 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Нейротизм:

- ответы «да» на вопросы 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Вначале необходимо обработать результаты по шкале «Искренность». Она диагностирует Вашу склонность давать социально желаемые ответы. Если этот показатель превышает 5 баллов, то можно утверждать, что Вы, к сожалению, не были искренни при ответах на вопросы теста.

Интерпретация показателей по шкале «Искренность»

Численный показатель	Интерпретация
0-3	Откровенный
4-6	Ситуативный
7-9	Лживый*

* Следует отметить, что в данном случае речь идет только лишь о степени искренности при ответах на вопросы теста, а отнюдь не о лживости как личной характеристике.

Интерпретация показателей по шкале «Экстраверсия»

Численный показатель	Интерпретация
0-2	Сверхинтроверт
3-6	Интроверт
7-10	Потенциальный интроверт
11-14	Амбиверт
15-18	Потенциальный экстраверт
19-22	Экстраверт
23-24	Сверхэкстраверт

Интерпретация показателей по шкале «Нейротизм» в данном случае не приводится, так как в рамках представленной методики обучения эта личностная характеристика применения не имеет.

Показатель «Интроверсия - Экстраверсия» характеризует преимущество индивидуально-психологическую ориентацию человека либо на мир внешних объектов (экстраверсия), либо на субъективный внутренний мир (интроверсия).

Принято считать, что **экстравертам** свойственны общительность, импульсивность, гибкость поведения, большая инициативность, но малая настойчивость и высокая социальная адаптивность. Экстраверты обычно обладают внешним обаянием, прямолинейны в суждениях, как правило, ориентируются на внешнюю оценку. Хорошо справляются с работой, требующей быстрого принятия решений.

Интровертам присущи - необщительность, замкнутость, социальная пассивность, при достаточно большой настойчивости, склонность к самоанализу и затруднения к социальной адаптации. Интроверты лучше справляются с монотонной работой, они более осторожны, аккуратны и педантичны.

Амбивертам (см. таблицу) присущи черты экстраверсии и интроверсии. Иногда лицам, для уточнения этого показателя рекомендуются дополнительное обследование с использованием других тестов.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ (к разделу 2.5.2.)

1. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить медленные круговые движения головой в одну, затем в другую сторону – 15-20 раз.

2. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью, кисти сжаты в кулак. Круговые движения предплечьями вперед-назад. Выполнить 15-20 раз в каждую сторону.

3. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения прямыми руками в плечевых суставах вперед-назад. Выполнить 15-20 раз в каждую сторону.

4. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью.
1 – динамичное разведение согнутых в локтевых суставах рук в стороны;

2 – динамичное разведение прямых рук в стороны.
Выполнить указанный цикл 15-20 раз.

5. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые движения тазом в одну, затем в другую сторону – 15-20 раз.

6. И.П. – широкая стойка, ладони на коленях. Круговые разнонаправленные круговые движения коленями внутрь-наружу. Выполнить 10-20 раз в каждом направлении.

7. И.П. – ноги вместе: выполнить два пружинящих приседания, опираясь ладонями о колени (фото 389). Вставая, сделать два пружинящих выпрямления ног в наклоне вперед (фото 390). Выполнить указанный цикл 5-10 раз.



Фото 389



Фото 390

8. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, носки врозь, руки вниз:
- 1 – присесть, опираясь ладонями о колени (фото 391);
- 2 – вставая, выполнить маховым движением прямой удар левой ногой вперед, руки перед грудью (фото 392);
- 3 – присесть, опираясь ладонями о колени;
- 4 – вставая, выполнить маховым движением прямой удар правой ногой вперед, руки перед грудью.

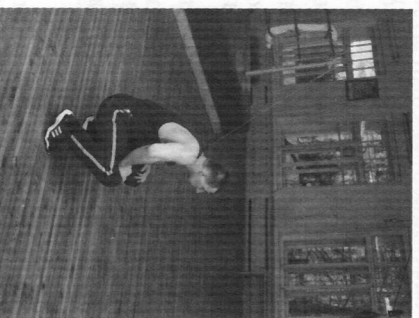


Фото 391



Фото 392

Выполнить указанный цикл 15-20 раз. Для увеличения нагруз-

ки на разгибатели бедра, следует на долю секунды фиксировать конечное положение бьющей ноги после выполнения удара.

9. И.П. – стоя, руки вниз, мышцы туловища расслаблены, вес тела сосредоточен на правой ноге. Левая нога, выдвинутая вперед и слегка согнутая в колене, на носке (фото 393). На выдохе, напрягая мышцы брюшного пресса, медленно наклониться вперед вниз, на 2-3 секунды максимально «стиснув» указанные мышцы в конце траектории движения туловища (фото 394). Вдыхая, выпрямиться, расслабляя мышцы брюшного пресса, и, поменяв положение ног, повторить упражнение. Выполнить описанный цикл 6-8 раз.



Фото 393



Фото 394

10. И.П. – в упоре лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена (фото 395). Сгибать и разгибать руки с опорой на кулаки – 25-30 раз. При выполнении этого упражнения ноги и туловище должны составлять прямую линию. Кроме того, в верхней части траектории движения тела угол между плечом и предплечьем должен быть равен 180° , а в нижней – 90° (фото 396).

11. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на затылке в замке, голова отклонена назад (фото 397). Наклоны головы вперед-назад с преодолением сопротивления своих рук (фото 398) – 10-12 раз. Это упражнение следует выполнять достаточно медленно,

максимально напрягая мышцы шеи на всей траектории движения головы.

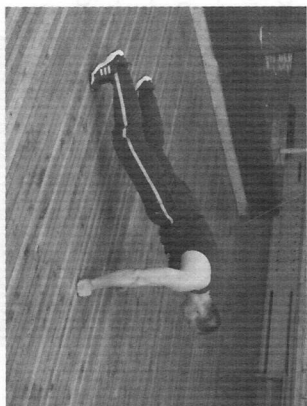


Фото 395

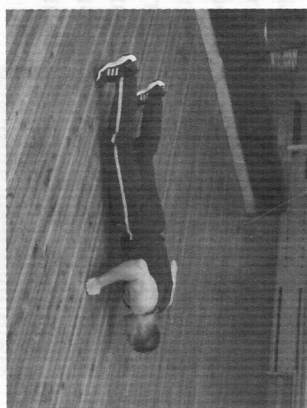


Фото 396



Фото 397

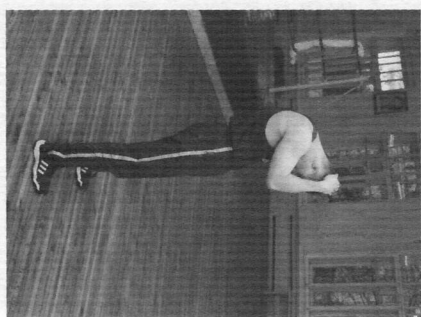


Фото 398

Приложение 4

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ (к разделу 2.5.2.)

1. И.П. - левая нога выпрямлена в сторону в упоре на возвышении, руки на пояс (фото 399). Медленные пружинящие наклоны туловища вперед (10-20 раз), руки зафиксировать на голени левой ноги, ноги в коленях не гнуть. Выполнив последний наклон, удерживать конечное положение (фото 400) 10-15 секунд. Поменяв ноги, повторить упражнение.



Фото 399



Фото 400

2. И.П. - левая нога выпрямлена вперед в упоре на возвышении, руки на пояс (фото 401). Медленные пружинящие наклоны туловища вперед (10-20 раз), руки зафиксировать на голени левой ноги, ноги в коленях не гнуть, линия таза перпендикулярна направлению наклонов. Выполнив последний наклон, удерживать конечное положение (фото 402) 10-15 секунд. Поменяв ноги, повторить упражнение. При выполнении упражнений №1 и №2, туловище

необходимо стигать в поясничном, а не в грудном отделе. Кроме того, следует избегать появления резких болевых ощущений в растягиваемых участках тела.

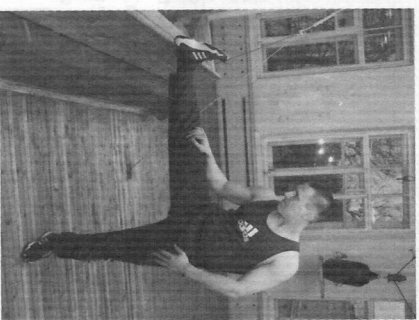


Фото 401

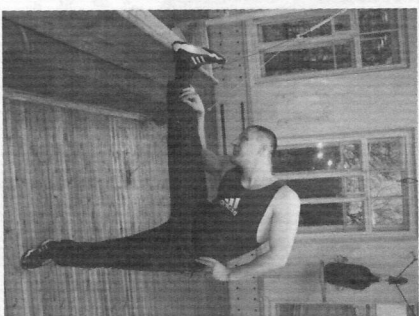


Фото 402

3. И.П. - стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнить максимальный выдох (фото 403). Медленно выдыхая, поднять перед собой стигаемые в локтевых суставах руки к подбородку (фото 404). Медленно выдыхая, последовательно выполнить разгибание левой руки (фото 405), разгибание правой руки (фото 406), а затем - одновременное сгибание левой и правой рук (фото 407). Далее, медленно выдыхая, вытянуть руки вперед-вверх (фото 408) и после 1-2 секундной задержки дыхания, выдыхая, опустить руки через стороны вниз, расслабив при этом тело (фото 409). Повторить описанный цикл 6-8 раз. Следует отметить, что короткие серии из 2-3 дыхательных циклов, периодически выполняемые в течение основной части занятия, способствуют ускорению процессов восстановления организма в промежутках отдыха между упражнениями.

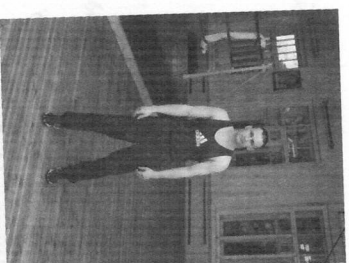


Фото 403



Фото 404



Фото 405

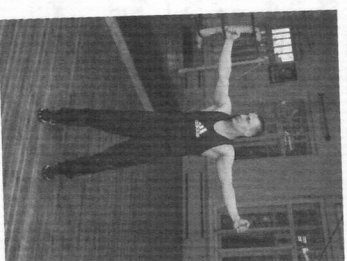


Фото 406



Фото 407



Фото 408

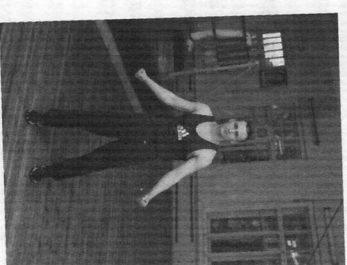


Фото 409

1. Айентар Б.К.С. Прояснение йоги. – М.: МЕДИС XXI, 1993. – 503 с.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть! – 3-е изд. – М.: ФИС, 1985. – 192 с., ил.
3. Андра Э. Сто способов защиты на улице для безоружного. – М.: Семинор, 1991. – 38 с.
4. Белоусов С.Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути ее формирования у боксеров: дис. канд. пед. наук. Л., 1976.
5. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта. Книга 1. – М.: ФИС, 1993. – 240 с.
6. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта. Книга 2. – СПб, 1994. – 314 с.
7. Вейлер Д. Строительство тела по системе Джо Вейлера. – М.: ФИС, 1991. – 112 с., ил.
8. Гавриков А., Масюков Ю., Зенько Д. Боевое дзю-до. – Рига: ЛЭТРА, 1991. – 138 с.
9. Гилби Д.Ф. Секреты боевых искусств мира. – Рига: Ларо, 1991. – 96 с.
10. Гитин Фунакоси Карата-до – мой образ жизни. Ростов-на-Дону: «Феникс», 1999. – 128 с.
11. Гитин Фунакоси Карата-до – Ньюмон. Ростов-на-Дону: «Феникс», 1999. – 160 с.
12. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М.: Зеркало, 1996. – 320 с.
13. Гравина А.А., Кашепов В.П., Копцева Т.О., Маротулова И.Л., Руднев В.И., Яни П.С. Уголовный кодекс Российской Федерации (тексты, комментарии). – М.: Интел-синтез, 1996. – 286 с.
14. Градионов К.В. Бокс. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 340 с.
15. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М.: ФИС, 1986. – 320 с.
16. Дзурцев К.В. Обучение старшекласников приемам самозащиты на основе индивидуального подхода в рамках программ ОБЖ и физического воспитания: дис. канд. пед. наук. СПб, 1999.
17. Деттлевс И.П. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
18. Делькур Ж. Техника карата. – М.: МАИ, 1994. – 254 с.
19. Долгин А.А., Попов Г.В. Кампо – традиции воинских искусств. – М.: Наука, 1992. – 429 с.
20. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической полготовки (методические основы развития физических качеств) / Под общей редакцией А.В. Карасева. – М.: ЛЕПТОС, 1994. – 368 с.
21. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Рукопашный бой. – М.: Культура и традиции, 1994. – 240 с.
22. Иванов Ю.М. Йога и здоровье. Практическое руководство. – М.: ММШП, 1991. – 220 с.
23. Иванов А.Л. Кикбоксинг. – К.: «Перуна», 1995. – 312 с.
24. Иштван А. Кекусинкай карата. – Будапешт: 1985. – 271 с.
25. Козак В.В., Алкинази С.М. Рукопашный бой. – Тула: Подгруппинформ-экспресс, 1992. – 40 с.
26. Котов И.В., Снустиков Г.К. Карата-до Дошинкан. – М.: ХГС, 1992. – 447 с.
27. Кук Д.Ч. Сила карата. – М.: Паломник, 1992. – 207 с.
28. Куликов А.Н. Кикбоксинг. – М.: Агентство «Файр», 1997. – 320 с.
29. Ласло Х. Таэквон-до ИТФ. – Будапешт: 1984. – 298 с.
30. Ли Б. Пути опережающего кулака. – М.: ООО Школа боевых искусств, 1996. – 206 с.
31. Линдeman X. Аутотенная тренировка: путь к восстановлению здоровья и работоспособности / Пер. с нем. – 2 изд. – М.: ФИС, 1985. – 133 с., ил.
32. Лилл Т. Главное – техника. – СПб.: ТОО «Снарк», 1998. – 256 с.
33. Лилько В.В. Тренажеры в боевых искусствах. – М.: Харвест, 1998. – 384 с.
34. Макаров Н.А., Антонов Г.В. Психологическая самоподготовка к рукопашному бою: Учеб. пособие. – М.: ЧП С.Ананич, ПКФ «Издательский Дом», 1994. – 80 с.
35. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
36. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
37. Медведев А.Н. Как драться в НКВД. – М.: ТОО Континент-Пресс, 1995. – 512 с.
38. Миллер Д. Искусство дзю-дзюцу: 108 приемов школы Фукурин-рю. – М.: Харвест, 1998. – 304 с.
39. Мусаев М. Книга пяти колец: руководство по стратегии для практикующих боевые искусства. – Санкт-Петербург: ЕВРАЗИЯ, 1997. – 320 с.
40. Накама М. Динамика карата. – Новосибирск: СО РАН, 1993. – 272 с.
41. Озобинин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – СПб.: Всемирная литература, 1998. – 292 с.
42. Ояма М. Пути карата Кекусинкай. – М.: До-Информ, 1992. – 111 с.
43. Панченко Г.К. История боевых искусств. Незвестный Восток. – М.: Олимп, 2000. – 464 с., ил.
44. Панченко Г.К. История боевых искусств. Россия и ее соседи. – М.: Олимп, 2000. – 512 с., ил.
45. Пархонович Г.П. Основы классического дзю-до: Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов. – Пермь: Урал пресс, 1993. – 302 с.
46. Полишко В.В., Вязнов Н.А., Быстрилин В.А., Феузенко Н.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности (учебное пособие). – Смоленск: Вентана-граф, 1995. – 216 с.
47. Пронников В.А., Ладанов И.Д. Японцы (этнопсихологические очерки). Издание 2-е, исправленное и дополненное. – М.: Главная редакция восточной литературы издательства «Наука», 1985. – 348 с.
48. Путин В.В., Шестаков В.В., Левинский А.Г. Дзю-до: история, теория, практика (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов). – Архангельск: Издательский Дом «СК», 2000. – 154 с., ил.
49. Пучков С.Г. Техника ног кунфу. – СПб.: Пион, 1994. – 157 с.
50. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998. – 672 с.
51. Рожков В.А. Искусство защиты без оружия: по системам защиты и нападения дзю-джитсу, кампо, дзю-до, карата-до, айкидо, боксу и военно-прикладному самбо. С.-Пб.: Нотабене, 1992. – 286 с.

52. Селиверстов С.А. Самбо (спортивный, боевой и специальный разделы) – М.: ОАО «Оригинал», 1997. – 510 с.
53. Сенчуков Ю.Ю. Да-цзе-шу – искусство пресечения боя. – Мн.: «Современное Слово», 1998. – 352 с.
54. Соколов И.С. Основы таэквон-до. – М.: Советский спорт, 1994. – 256 с.
55. Сохо Т. Письма мастера дзэн мастеру фехтования. – Санкт-Петербург: ЕВ-РАЗИЯ, 1997. – 320 с.
56. Спортивная медицина. Справочное издание. – М.: «Терра-Спорт», 1999. – 240 с., ил.
57. Таймазов В.А. Индивидуальный подход к технико-тактической подготовке боксеров с учетом их спортивно-важных качеств: дис. канд. пед. наук. Л., 1981.
58. Таймазов В.А. Основы обучения бою на средней дистанции: Монография. / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, СПб, 1997. – 99 с.
59. Таймазов В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: дис. докт. пед. наук. СПб, 1997.
60. Тагата Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: ФИС, 1998. – 412 с., ил.
61. Тараторин Н.Н. Бокс. Энциклопедия. – М.: «Терра Спорт», 1998. – 320 с., ил.
62. Тарас А.Е. Французский бокс сават: история и техника. – Мн.: Харвест, 1997. – 304 с.
63. Тарас А.Е. Боевая машина: руководство по самозащите. – Мн.: Харвест, 1997. – 592 с.
64. Тарас А.Е., Зарудский Ф.Д. Подготовка разведчика: система спецназа ГРУ. – Мн.: Харвест, 1998. – 608 с.
65. Тарас А.Е. Рукопашный бой СМЕРШ: практическое пособие. – Мн.: Харвест, 1998. – 400 с.
66. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курашкина, В.И. Попова, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб, 1999. – 324 с.
67. Флюке А. Самозащита. Практическое руководство для самостоятельного изучения / Пер. с фр. Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1998. – 320 с.
68. Фохтин Н.А. Физиология человека. – М.: Просвещение, 1995. – 416 с.
69. Фохтин В.Г. Атлетизм – дома (упражнения без снарядов). – М.: Советский спорт, 1990. – 31 с., ил.
70. Харабуга Г.Д. Теория и методика физического воспитания. Изд. 2-е, дополн. – М.: ФИС, 1974. – 320 с.
71. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. – М.: Советский спорт, 1995. – 96 с.
72. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 535 с.
73. Чой Хонг Хи. Таэквон-до. – М.: АО «ТКД», 1993. – 764 с.
74. Чин Джуный. Оптимизация индивидуальной подготовки таэквондистов с учетом их психофизиологических качеств: дис. канд. пед. наук. Л., 1994.
75. Шварценеггер А., Лоббинг Б. Энциклопедия современного бодибилдинга. Т.1 / Пер. с англ. – М.: ФИС, 1993. – 160 с., ил.
76. Шварценеггер А., Лоббинг Б. Энциклопедия современного бодибилдинга. Т.2 / Пер. с англ. – М.: ФИС, 1993. – 309 с., ил.
77. Шюлих М. Крутовая тренировка: Пер. с нем. – М.: ФИС, 1966. – 165 с.

Огромная благодарность моим Учителям:

Абизару Зайдиновичу Тейфурову, одному из пионеров каратэ-до Киргизской ССР;

Ли Ен Наму, двукратному чемпиону мира, мастеру У дана таэквон-до (ИТФ);

Владимиру Александровичу Таймазову, доктору педагогических наук, профессору, заслуженному тренеру РФ, ректору ГАФК им. П.Ф. Лесгафта;

Алиму Сайфулловичу Шамирову, старшему преподавателю кафедры бокса ГАФК им. П.Ф. Лесгафта;

Людмиле Эвальдовне Пахомовой, доценту кафедры теории и методики физической культуры БГУ.

Особые слова благодарности моим родным, особенно маме, которая всегда поддерживала меня в трудную минуту.

Я признателен **Роману Зимину** за великодушные снимки, украсившие пособие, а также **Александру Белову**, **Константину Дыкову** и **Ашоту Тамразяну**, позировавшим для фотографий.

Отдельная благодарность врачам-психотерапевтам **Анне Шихатовой**, чьи советы помогли уточнить концепцию психологической подготовки в рамках методики.

Я благодарен **Сергею Евгеньевичу Бакулеву**, кандидату педагогических наук, доценту, заведующему кафедрой бокса ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, а также **Станиславу Валерьевичу Шах-Назарову**, директору атлетического клуба «ТОР СТУМ», за предоставленную возможность выпустить видеоряд пособия.

Особую благодарность автор выражает **Виталию Владимировичу Рябеву**, управляющему Санкт-Петербургским филиалом Альфа Банка, и **Алексеев Анатолевиичу Тенину**, директору Фонда социально-правовых исследований Северо-Западного Региона, финансовая поддержка которых оказалась решающей в процессе издания книги.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	6
Глава 1. ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ: НЕКОТОРЫЕ СПОСОБЫ ПРЕДВОСХИЩЕНИЯ ПРОТИВОПРАВНЫХ ПОСЛАТЕЛЬСТВ.....	9
Глава 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ САМОЗАЩИТЫ.....	13
2.1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	15
2.1.1. Общие положения.....	16
2.1.2. Базовые технико-тактические элементы.....	25
2.1.3. Условный «бой с тенью».....	52
2.1.4. Вольный «бой с тенью».....	70
2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	71
2.2.1. Развитие силы удара.....	72
2.2.2. Развитие частоты ударов.....	90
2.2.3. Развитие специальной ловкости.....	95
2.2.4. Развитие специальной выносливости.....	119
2.3. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	121
2.3.1. Комплекс упражнений круговой тренировки (УКТ).....	122
2.3.2. Упражнения атлетической подготовки.....	126
2.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	137
2.4.1. Общие положения.....	138
2.4.2. Первый этап психологической подготовки.....	142
2.4.3. Второй этап психологической подготовки.....	146
2.5. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС.....	147
2.5.1. Принципы построения тренировочного процесса.....	148

2.5.2. Структура тренировочного занятия.....	153
2.5.3. Структура базового макроцикла двигательной подготовки.....	154

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Правовой аспект самозащиты.....	183
2. Тест-опросник Г. Айзенка EPi.....	184
3. Комплекс упражнений подготовительной части занятия.....	191
4. Комплекс упражнений заключительной части занятия.....	195

БИБЛИОГРАФИЯ.....	198
-------------------	-----